OFFICE OF ... 20 NOV 1914 ... MADRAS.

இல்லாண்மை

அல்லது

கிரகவிசாரணை.

Health & House-Management:

By

S. P. VENKATESA SARMA.

HEADMASTER, SRI MEENAKSHI VIDYASALA, MADURA.

1ST EDITION: 1000 COPIES.

MADURA.

Annas. 4. *1914* அணா. 4.

ALL RIGHTS RESERVED

...ISHNA VILAS PRESS, MADURA.

MA
M14
171655

OFFICE... 20 NOV 1914 MADRAS

உ

இல்லாண்மை

அல்லது

கிரகவிசாரணை.

இது

மதுரை

ஸ்ரீ மீனாக்ஷிவித்தியாசாலைத் தலைமை உபாத்தியாயரும்

ஸ்ரீ இராமாயணஸாரஸங்கிரகம் எழுதியவருமாகிய

S. P. வெங்கடேச சர்மா

இயற்றியது.

மதுரை

ஸ்ரீ மீனாம்பிகை அச்சாபீசில்

பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

1914.

All Rights Reserved.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BO...
20 NOV 1914
MADRAS

இல்லாண்மை.

(1) பெண்மணிகளின் பொறுப்பு.

ஒருவீட்டின் தலைவனாயிருந்து அந்தவீட்டின் செலவுக்கு அத்யாவசியமான பொருள்களை வெளியே சென்றுழைத்துச்சம்பாதித்து வரவேண்டியபொறுப்பைப் பெற்றிருப்பவன் கிரகஸ்தன். இவனால் சம்பாதிக்கப்படும் பொருளை கிரககிருத்திய விஷயங்களில் சிரத்தையாய்ச் செலவழித்து அந்த வீட்டிலுள்ள ஆபாலவிருத்தாள் பரியந்தம் எல்லோரும் சுகசௌக்கியாதிகளை அனுபவித்து சந்தோஷமாயிருக்கும்படி காரியங்களை நடத்தி வருபவள் கிரகணி அல்லது வீட்டுக்காரி என்று வழங்கும் வீட்டு எஜமானியாவாள். ஆகவே வெளியே சென்று உழைத்துப் பொருள் சேர்க்கும் புருஷனுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பொறுப்பைவிட வீட்டின் காரியங்களைச் சீராய் நடத்தி வரும் பெண்மணியின் பொறுப்பே மேன்மையும் கௌரவமும் பொருந்தியது. வீட்டை சுகாதார முறைப்படி சீராய் வைத்திருப்பது, வீட்டிலுள்ள பண்டங்கள் சிந்தாமல் சிதறாமல் கெடாமல் வைத்திருப்பது, வீட்டிலுள்ள கன்று காலிகளைப் பரிபாலித்தல், குழந்தைகளை ஆதரித்தல், பந்துக்களை அனுசரித்தல், விருத்தர்களைப் பேணுதல், கணவனை வழிப

டல், சகலதேச வர்த்தமானங்களை யறிந்து சிக்கனமாய்ச் செலவழித்துக் குடும்பத்திற்கு கௌரவத்தையும் பெருமையையும் உண்டாக்கல் முதலிய எவ்வளவோ காரியங்கள் ஒருவீட்டிலுள்ள பெண்பாலாலேயே நடத்தப்படவேண்டியிருக்கிறது. ஆகையால் நமது இந்து சகோதரிகள் கிரகபரிபாலனத்தை நன்றாய் அறிந்து எல்லோராலும் புகழப்படும்படி நடந்துவர வேண்டியது பிரதான கடமையாகும்.

(2) சமையல்.

ஒவ்வொரு கிரகங்களிலும் ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் அத்யாவசியமாய்ச் செய்யவேண்டிய வேலைகளில் முக்கியமானது சமையல். ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குண்டாகும் பசியைத்தணித்துக்கொள்ளச்சரியானகாலங்களில் ஆகாரம் செய்துவருவது எல்லோரும் அறிந்த விஷயமே. அவ்வித ஆகாரம் வீட்டிலுள்ள பெண்மணிகளாலேயே விசேஷமாய்த் தயாரிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் நாகரீகம் முதிர்ந்து வரும் இந்தக் காலங்களில் இடம், பொருள், ஏவல் அடையப்பெற்ற அனேக குடும்பங்களில் இந்த வழக்கமானது மாறி பரிசாரகர்களால் இப்போது இந்தக்காரியம் நடந்துவருகிறது. அவசர சமயங்களில் அன்னம் பொங்கவேண்டி வந்துவிட்டால் அம்மணிமார்கள் திண்டாடுகிறார்கள். சிற்சிலசமயங்களில் பத்தியத்திற்கு வேண்டிய கஞ்சி முதலியவற்றைக்கூடத் தயார் செய்யத் தெரியாமல் விழிக்கிறார்கள். நமது இந்து மாதர்கள் ஒவ்வொரு நாளையும் ஏறக்குறைய எந்நேரமும் தங்கள்வீடுகளி

லேயே செலவழிக்கும் தன்மையுடையவர்கள். தங்களுக்கேற்பட்ட காரியங்களைத் தாங்களே நேரில் செய்துகொள்ளாமல் இதரர்களைக்கொண்டு செய்து கொள்வதானது சோம்பலை விர்த்தியாக்குகின்றது. உழைப்பில்லாமல் தேக சௌக்கியத்தைக் கெடுக்கின்றது. பொருள் நஷ்டத்தை உண்டாக்குகின்றது நம்முடைய குழந்தைகளுக்கும் அதே தன்மையை போதிக்கின்றது. ஏழைக்குடும்பங்களிலுள்ள அனேகஸ்திரீகள் எவ்வளவோ சுக சௌக்கியங்களை அனுபவித்துக்கொண்டு ஆரோக்கிய திடகாத்திர சரீரமுடையவர்களா யிருப்பதையும் ஸ்ரீமான்கள் வீட்டு மாதர்கள் அவ்வாறின்றி அவதிப்படுவதையும் நாம் பார்த்துக்கொண்டுதான் இருக்கிறோம். இதன் காரணம் கரதலாமலகம்போல் எல்லோருக்கும் எளிதில் விளங்கும். எளிய குடும்பத்துப் பெண்மணிகளின் தேக உழைப்பும் பெரிய மனிதர்கள் வீட்டுப்பெண்மணிகளின் சோம்பலுமேயன்றி மற்றப்படியல்ல. ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் வேலைகளைத் தாங்களே பொறுப்பாய்ப் பார்த்துவருவதனால் ஊக்கமும் உற்சாகமும் உள்ளவர்களாய் கிரககிருத்திய விஷயங்களை ஒழுங்கு படுத்திக்கொண்டு தங்கள் வாழ்நாளை சௌக்கியமாய்க் கழிக்கலாம். இவ்விதம் ஸ்திரீகள் செய்துகொள்ளவேண்டிய வேலைகளில் சமையலைப் பிரதானமாகச் சொன்னோம். அவ்விதம் சமையல் செய்வது என்று சொன்னதால் அது சம்மந்தமான சகல காரியங்களையும் கூடியவரையில் தாங்களே செய்துவருவதோடு சற்று வயதுவந்த தங்கள் பெண் குழந்தைகளுக்கும் அவற்றைப் பழக்க வேண்டும்.

சமையனுடன் சம்மந்தப்பட்டவைகள்:—வீட்டையும் பத்துபாத்திரங்களையும் சுத்தப்படுத்தி அன்றைய தினம் சமையலுக்குத் தயாராகச் செய்துகொள்ளல், சமையலுக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களை சீர்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளல், சமையல் செய்தல், வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு அன்னம் போடுதல் மீதியிருக்கும் சமையலான பதார்த்தங்களை பந்தோபஸ்த்தாய் வைத்தல் முதலியவைகள் இந்த வகையில் சேர்ந்தன. நமது தேகம் தேர்ச்சியடைந்துவர பிரதானமானது போஜனம். ஆகையால் எந்தெந்தக்காலங்களில் எந்தெந்தப் பதார்த்தங்களை உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்பதையும் எந்தெந்தப் பதார்த்தங்களை எந்தெந்த விதமாய்த் தயார் செய்ய வேண்டுமென்பதையும் நன்குணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். போஜனாதி விஷயங்களில் "**தாய்க்குப்பின்தாரம்**" என்று வழங்கிவரும் பழமொழியின் உண்மையை அறிந்து நடக்கவேண்டும். கணவனுக்கு மனைவியாகவும் குழந்தைகளுக்குத் தாயாகவுமிருந்து, கொண்டு, போஷணை விஷயத்தில் பெண்மணிகள் படும்பாடே ஒரு குடும்பம் முன்னுக்குவரவேண்டிய முக்கிய சாதனங்களில் ஒன்றும்.

(3) சமையல் பதார்த்தங்கள்.

பிராணிகள் பிழைத்திருப்பதற்கு ஆதாரமான அன்னபானாதிகளை உட்கொள்ள வேண்டிய ஸமயங்களில் உட்கொள்ளாமலிருப்பதால் வயற்றிலிருக்கும் ஜடராக்கினியானது நமது தேகத்திலுள்ள மாம்ஸத்தைப் புசிக்கவும், இரத்தத்தை உரிஞ்சவும் ஆரம்பிக்

கிறது. அந்தச்சமயம் நமக்கு வயற்றிலுண்டாகும் வே தனைதான் பசியென்பது. இவ்விதப் பசி தணியவும் நாம் ஜீவித்திருக்கவும் நமது சரீரத்திற்கு ஆதாரமான தத்வங்கள் விருத்தியடைந்து சுகித்திருக்கவும் நாம் உட்கொள்ளும் அன்னபானங்கள்தான் ஆகாரம் என் பது. நமது சரீரபோஷணைக்கென்று ஏற்பட்ட தத் வங்கள் அல்லது முக்கிய அம்சங்கள் ஜடராக்கினி, தாதுக்கள், தோஷங்கள், பூதங்கள், குணங்கள் என ஐந்து வகைப்படும். ஜடராக்கினி என்பது நாம் புசிக் கும் ஆகாரத்தை ஜீரணமாக்கி ஸத்து, சுவை, தோ ஷம், குணம், சக்கை என ஐந்து பிரிவாய்ப் பிரித்து சக்கையை மலஜலமாக வெளிப்படுத்தி விடுகின்றது. தாதுக்கள் எழுவகைப்படும். இரஸம், இரத்தம், மாம்ஸம், அஸ்தி, சுக்லம், மஜ்ஜை, மேதஸ் என்பன. இந்த எழும்தான் அஸ்தி பஞ்சரத்தின் கட்ட டத்தில் சேர்ந்த முக்கிய பிரிவுகள். இந்த தாதுக் கள் ஜடராக்கினியால் பிரிக்கப்பட்ட ஸத்தை கிர கித்துக்கொண்டு விருத்தியடைகின்றன. தோஷங் கள் மூன்று வகை. வாதம், பித்தம், சிலேஷ்மம். நமது சரீரத்தில் குத்தல் குடைச்சல் ஏப்பம் முதலியவை கள் ஏற்படுதல் வாதத்தின் குணம். மயக்கம், வயிற் றைப்புரட்டல், வாந்தி யுண்டாதல், புத்தி மாறுதல் முதலியவைகள் பித்தத்தின் தன்மை. சிலுசிலுப்பு, தொண்டைகம்மல், தலைகனம், சளி, இருமல் இவை கள்சிலேஷ்மத்தின் குணம். இம்மூன்றுக்கும் தோஷங் கள் என்கிற பெயர் ஏற்பட்டிருப்பினும் நமது தேகத் திற்கு இன்றியமையாதவைகள். ஆனால் இவைகள் எந்த அளவிலிருந்தால் நமது போஷணைக்குச் சாதக

மாயிருக்குமோ அந்த அளவை மீறினாலும் அல்லது குறைந்தாலும் தேகத்தில் வியாதியண்டும். இவைகளை நாம் உண்ணும் பதார்த்தங்களின் தோஷங்களே கிரகித்துக்கொள்கின்றன. பூதங்கள்:—வாயு, தேஜஸ், அப்பு, பிருதிவி, ஆகாசம் என ஐந்துவகைப்படும். இந்த பஞ்சபூதங்கள் நமது ஆகாரத்தின்சுவையைகிரகித்துக் கொள்கின்றன. சுவை ஆறு வகை:— துவர்ப்பு கார்ப்பு, தித்திப்பு, புளிப்பு, உவர்ப்பு, கைப்பு. வாயு பூதமானது துவர்ப்பை கிரகித்துக் கொள்கிறது. தேஜஸ் கார்ப்பையும், அப்பு தித்திப்பையும், பிருதிவி புளிப்பு உவர்ப்புகளேயும், ஆகாசம் கைப்பையும் கிரகித்துக்கொண்டு நமது தேகத்தைக் காப்பாற்றுகின்றன. குணங்கள்:—ஸத்வகுணம், ரஜோகுணம், தமோ குணம் என மூன்று வகையாம். ஒவ்வொரு மனிதரிடத்திலும் இதில் ஒவ்வொரு குணம் விசேஷித்திருக்கும். அப்படியே விசேஷித்திருக்கும் குணமகிமையினலேயே சிலர் அதிமேதாவிகளாகவும், சிலர் நடுத்தரமான புத்தியுடையவர்களாயும், சிலர் மடமை நிறைந்தவர்களாயும் ஏற்படுகிருர்கள். நமது உணவுப் பொருள்களிலும் இந்த குணங்கள் அபிவிர்த்தியாகக்கூடிய அம்சங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. அந்த குண அம்சம் அதன் தன்மைக் கேற்றபடி நமது குணத்தையும் வளர்த்துகின்றது. ஆகவே நமது போஜன பதார்த்தங்களின் தன்மையை ஒருவாறு நன்குணர்ந்துகொண்டு நமதுதேக தத்வங்கள் சரியானபடி அபிவிர்த்தியடையக்கூடிய பொருள்களே உபயோகித்துவருவது தான் ஒவ்வொரு குணவதியின் முக்கிய கடமையாம்.

(4) குழந்தைகள்.

நமது குழந்தைகளே நமது பொருள்கள். நமது இதரபொருள்களை இழந்தாலும், சம்பாதித்து விடலாம். நமது குழந்தைகள் எக்காலும் சுகஜீவிகளாயும் சற்குண சீலர்களாயும் எல்லோராலும் கொண்டாடப்பட்டு வருவதைவிட வேறு பெரும் கீர்த்தியும் நமக்கு வேண்டியிராது. அவ்விதம் நமது குழந்தைகள் தேர்ச்சியடையத் தாய்மார்களே காரணமாகின்றார்கள். ஆனதுபற்றியே "தாயைப்போல பிள்ளை நூலைப்போல சீலை" என்னும் பழமொழியும் வழங்கின்றது. குழந்தைகளின் ஆகாரம், போஷணை, நித்திரை முதலியவற்றைச் சீராக கவனிக்கவேண்டியவள் தாயாரே. குழந்தைகளை நன்னடக்கைகளில் பயிற்ற வேண்டியது தாயாரே, குழந்தைகளை சந்தோஷமாய் இருக்கும்படி செய்யவேண்டியது தாயாரே. வீட்டில் சகலரும் அன்னியோன்னியமாயிருக்கும்படி செய்வதும் தாயாரே. குடும்ப கலகங்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வதும் தாயாரே. வீட்டில் நோயணுகாவண்ணம் செய்வதும் தாயாரே, ஆகவே, வீட்டிலுள்ள எல்லோரையும் சீர்படுத்தி குடும்பத்தை கௌரவமாய் நடத்திவரும் பெரும் பாக்கியமடைந்த பெண்மணிகள் தங்கள் உதிரத்துதித்த புத்திரர்களை சிறுவயதுமுதற்கொண்டே சகல விஷயங்களிலும் கவனித்து ஆண்டு ஆதரித்து வருவார்களாயின் அதைவிடச் சிறந்ததும் கௌரவமானதுமாய் இகத்திலும் பரத்திலும் இன்பத்தை

விளைவிக்கக்கூடியது வேறொன்றுமில்லையென உறுதியாய்ச் சொல்லலாம். விசேஷமாய் சின்னஞ்சிறுவயதில் குழந்தைகள் தாய்மார்களின் பராமரிப்பிலேயே இருந்துவருகிறார்கள். ஆகையால் இந்த இளமைப் பருவத்தில் தாய்மாரிடம் பழகிய குணங்களே முதுமைப்பருவத்திலும் மேலோங்கி நிற்கின்றன. "ஐந்தில் **ஏற்பட்டதுதான் ஐம்பதிலும்**" என்று சொல்ல நாம் கேட்டதில்லையா? குழந்தைகளின் தேக போஷணை வளர்ச்சி முதலியவற்றிற்கு வேண்டிய சுகாதாரமுறைகளையும், குழந்தைகளின் குணம், நடத்தை, கல்விதேர்ச்சி முதலியவற்றிற்கு வேண்டிய வழிகளையும் நன்றாய் அறிந்துகொண்டு குழந்தைகளை சம்ரட்சித்துவரவேண்டியது. குழந்தைகளின் மேல் எப்போதும் கண்ணும் கருத்துமாயிருந்து கவனித்துவரும் தாயார் அடையும் பாக்கியத்திற் சிறந்த பாக்கியம் வேறுண்டோ?

(5) குடும்பம்.

தாய் தகப்பன் இரண்டொரு குழந்தைகள் மட்டும் இருக்கும்படியானவைகளும் ஒரு குடும்பம் தான். புருஷன் பெண்ஜாதி இருவர் சம்சாரம் செய்வதும் ஒரு குடும்பம் தான். மாமியார், மாமனார், புருஷன், மனைவி, புருஷனுடைய சகோதர சகோதரிகள், அவர்களுடைய பார்யாபர்த்தாக்கள், தங்கள் குழந்தைகள், மேலே சொன்ன பந்துக்களின் குழந்தைகள், தன் மாப்பிள்ளை மருமகள் முதலியவர்கள், மேலே சொன்னபந்துக்களின் மாப்பிள்ளை, மருமகள்

முதலியவர்கள் ஆகிய அனேகம் பேர் அடங்கிய பெரும் குடும்பங்களும் உண்டு. சம்பாத்திய புருஷன் அல்லது முக்கியமான எஜமானன் ஒருவனுக் இருக்கலாம். அவன் மனைவியே சகல பொறுப்பையும் மேற்பூண்டு கிரக கிருத்தியங்களை நடத்தவேண்டியவளாயிருக்கலாம். இத்தன்மைய அரும் பதவி வாய்க்கப்பெற்ற மஹாலெட்சுமிக்கிணையான மாதர்கள், இவ்வளவு பேரையும் அவரவர்கள் குணகுணங்களுக்கும் தன்மைகளுக்கும் தக்கவாறு சமாதானமாயும் ஒழுங்காயும் இருக்கும்படி, தான் நடந்துகொண்டும், மற்றவர்களை நடத்திக்கொண்டும் வரவேண்டும். தன்னை ஈன்ற அன்னையும் பிதாவும், தனக்கு விவாகமாகுமுன், முன்னறி தெய்வங்களென்றும், விவாகமானபின்னர், தன் கணவனது அன்னையும் பிதாவும் தன் முன்னறிதெய்வங்களென்றும் பாவித்து, விருத்தர்களாகிய மாமியார் மாமனார்களைத் தளர்ந்த வயதினரென்று அசிரத்தை செய்யாமல் ஆதரித்துப் போற்றி, இன்சொல்லால் சந்தோஷப்படுத்தி, தெய்வமெனவே ஆராதித்து வரவேண்டும். மைத்துனன்மார்கள், ஓர்ப்படிகள் முதலியவர்களிடத்தில் அவர்களுடைய நிலைமையைப்பற்றி பரிகசிக்காமலும், தன் உயர்வைப்பற்றிப் பெருமை பேசிக் கொள்ளாமலும், அன்பும், ஆதரவும், இன்சொல்லும், கருணையும் கூடினவளாய் விசுவாசத்துடன் அன்னியோன்னியமாய் நடந்துவரவேண்டும். தன் நாத்தனார்மாரிடத்திலும் அவர்கள் புருஷர்களிடத்திலும் அவ்வாறே நடந்து கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளிடத்தில் தன் குழந்தையென்றும் மற்றவர்கள் குழந்தையென்றும் எள்

ளவும் வித்தியாசமில்லாமல் "ஊரார் பிள்ளையை ஊட்டிவளர்த்தால் தன் பிள்ளை தானே வளரும்" என்கிறபடி பட்சமாய் நடத்தி வரவேண்டும். இவ்வளவு பெரிய குடும்பத்தில் ஏதாவது சண்டை சச்சரவுகள் பெரியவர்களுக்குள்ளோ சிறுவர்களுக்குள்ளோ அடிக்கடி ஏற்பட்டுவிடும். தன் மிருது வசனங்களாலும் நயமாய் நியாயத்தை எடுத்து போதித்தலாலும், பட்சபாதமில்லாமல் நடந்துகொள்வதாலும், பொறுமை, அடக்கம், சத்தியம் முதலிய உத்தம குணங்களாலும், குடும்ப கலகங்களை அடக்கி கௌரவமாய்க்காரியங்களைக்கொண்டுபோகவேண்டும். கோட்சொல்லுதல், கோபங் கொள்ளுதல், தூற்றல், துர்ப்பாஷைகளைச் சொல்லுதல், கலகமூட்டல் முதலிய துர்க்குணங்கள் தன்னிடம் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்வதோடு தன் குடும்பத்தைச்சேர்ந்த யாரிடத்திலுமே யில்லாமல் சீர்படுத்தி வரவேண்டும். தன் கணவனிடத்தில் "சொண்டான் குறிப்பறிவாள் பெண்டாட்டி" "சற்டெனட்படுவேது சொற்றிறம் பாமை" "தூற்றும் பெண்டீர் கூற்றெனப்படுவர்" என்கிற திவ்ய வசனங்களையும் "தெய்வந்தொழாஅள் கொழுநற்றொழுதெழுவாள் பெய்யெனப் பெய்யுமழை" என்கிற வேத வாக்கையும் நன்றாய் அறிந்து கணவன் மனம் கோணாமல் நடந்துவரவேண்டும். இவ்விதம் ஒரு குடும்பத்தை நடத்திவரும் எஜமானியானவள் காரியங்களை கவனித்து இல்லறதர்மத்தை நடத்தி வருவாளாயின் அந்தக் கிரகமே இப்புவியிற்றோன்றியவைகுண்டமோ கைலாசமோ மோட்ச சாம்பிராஜ்யமோ என்று எல்லோராலும் எக்காலத்திலும் கொண்டாடப்படும்.

(6) உற்றார் உறவினர் மற்றவர்கள்.

குடும்பத்தைச்சேர்ந்த நெருங்கிய பந்துக்களை யன்றி வேறு பந்துக்களுமுண்டு. எக்காலத்திலும் நமது குடும்பத்தோடு சேர்ந்திராவிட்டாலும் பற்பல காரியங்களை உத்தேசித்து நம்மைக்காணவும் நம்மிடம் ஆலோசிக்கவும் நம் வீட்டிற்கு வரக்கூடும். அப்படி வரும் சந்தர்ப்பங்களில் 4-5 நாள்கள் நம் வீட்டில் தங்கியிருக்கவும் கூடும். அவர்களை நமது குடும்பத்தைவிட்டு வேருக பாவிக்கவும் கூடாது. அவர்கள் மனம் புண்படும்படியான வார்த்தைகளும் வழங்கக் கூடாது. செய்கைகளும் செய்யக் கூடாது. அவர்களுக்குச்செய்யும் உபசாரங்களில் எள்ளளவும் தவறக்கூடாது. ஏழைகளென்று ஒருவிதமாயும்பணக் காரர்களென்று வேறு விதமாயும் காரியங்களை நடத்தக்கூடாது. எவரெவர்கள் எந்தெந்தக்காரியங்களை உத்தேசித்துவந்தார்களோ அந்தந்தக் காரியங்களை நன்கு அறிந்து கொண்டு வீட்டிலுள்ள பெரியோரோடும் கலந்து நம்மாலியன்ற உதவிபுரிய வேண்டும்.

நமது பந்துக்களல்லாத இதர ஜனங்கள் நம்மை நாடி வருவதுமுண்டு. அவரவர்கள் யோக்கியதையும் தன்மையுமறிந்து இதவசனங்களாலும் கருணாரஸமொழுகும் பார்வையாலும் நாம் செய்யும் உபசாரத்தாலும் காட்டும் ஆதரவாலும் அவர்களை திருப்திப்படுத்தி நம்மால் கூடுமானவரை அவர்களது மனோரதத்தையும் நிறைவேற்ற வேண்டும். சோம்பேறிகளாகவும் கெட்ட நடத்தையுள்ளவர்களாகவும் அவர்கள்

இருந்தாலும் கூட, அவர்கள் தோஷத்தை அவர்கள் அறிந்து திருந்தும் வண்ணம் தக்க புத்தி புகட்டி அவர்களையும் நல்லவழிக்குக் கொண்டுவரப் பாடுபட வேண்டும். இத்யாதி விஷயங்களில் திரிகரண சுத்தியாய் ஒழுங்காய் நடந்து கொள்ளும் மாதர்களை உலகமே தெய்வமெனக் கொண்டாடி பூஜிக்கும் என்பது நிச்சயமே.

(7) சிக்கனம்.

சம்சார வாழ்க்கையில் அமர்ந்திருக்கும் சதிபதிகளில், பதியானவன் வெளியே சென்று உழைக்கவும் வேண்டிய பொருளை ஈட்டவும் தன் காலத்தை கழித்துவருகிறான். இல்லாள் வீட்டின் காரியங்களைப் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறாள். வீட்டில் போஜனாதிகளுக்கு வேண்டிய சாமான்கள் என்ன, தன் குடும்பத்திற்கு அவ்வகைச்சாமான்கள் ஒவ்வொரு வகையிலும் எவ்வளவு வேண்டியிருக்கும், எந்தெந்த சாமான்களை எந்தெந்த ஸமயங்களில் சேகரம் செய்து வைத்துக் கொள்வது லாபகரம், சேகரம்செய்த சாமான்களை எவ்வித பந்தோபஸ்தோடு காப்பாற்ற வேண்டும், குழந்தைகள் பெரியவர்கள் முதலியவர்களுக்கு வேண்டிய ஆடையாபரணங்கள் எவை, அவற்றை எவ்வாறு சம்பாதிக்க வேண்டும், எவ்வாறு காப்பாற்ற வேண்டும், வீட்டின் வேலைகளைப் பார்க்க எந்தெந்த ஆள்கள் அத்தியாவசியம். ஆள்களிடத்தில் எவ்வாறு உற்சாகமாய் வேலை வாங்குவது, நமது கிரகத்தை எவ்வாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும், வீட்டிலுள்ளவர்

களின் சுகாதாரத்தை உத்தேசித்து என்னென்ன காரியங்கள் செய்யவேண்டும், குழந்தைகளின் கல்வி அபிவிர்த்தியை எவ்வாறு கவனிக்க வேண்டும். என்பது போன்ற பற்பல விஷயங்களையும் நன்றாயறிந்து கொண்டு, தன் குடும்பத்திற்கு சகல விஷயங்களையும் பற்றி ஏற்படக் கூடிய செலவென்ன, தன் கணவன் வரவென்ன, இந்த வரவுக்கேற்றவாறு எப்படி செலவுகளை சரிப்படுத்திக் கொள்ளலாம். மீதமிருக்கும் பணத்தை எவ்விதமாய் குடும்பத்திற்கு ஆதாயத்தை உண்டாக்கக் கூடிய வழிகளில் உபயோகிக்கலாம் என்கிற விவரங்களைத் தெரிந்து கொண்டு, ஊதாரிச் செலவு செய்யாமலும், வீண் ஆடம்பரங்களில்லாமலும், வரவுக்குத்தக்கபடி கிரககிருத்திய செலவுகளை சரிப்படுத்திக் கொண்டு போகும் சாமர்த்தியவதியால் நடத்தப்படும் குடும்பம் கேடடையாமல் என்றும் செழித்தோங்குமென்பது திண்ணம்.

(8) வரவு செலவுக்கணக்கு.

மேலே படித்தவற்றால் ஒரு குடும்பினியின் சரியான தொழில் இது என்பதையும் ஒரு கிரகஸ்தன் தொழில் இதுஎன்பதையும் ஒருவாறு தெரிந்து கொண்டோம். குடும்பத்தின் அத்தியாவசிமானசெலவுகள் விசேஷமாய் பெண்மணிகள் தகவலின் பேரிலேயே நடந்துவருகின்றன. இன்னின்ன சாமான்கள் வேண்டும், இவ்வளவிவ்வளவு வேண்டுமென்பதை அவர்கள் தான் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. வெளியே சம்பாத்தியத்தொழிலை நாடிப் போகவேண்டிய கணவன், தன் மனைவியிடமே பணத்தைக் கொடுத்து

விட்டுப் போய்விடுகிறான். அதைக் கொண்டு தானே நேரிலோ இதரர்கள் மூலமாகவோ சாமான்களை சம்பாதித்துக் கொள்கிறாள். கணக்கு தெரியாத காரிகைகள் இவ்விஷயத்தில் ஏமாந்து நஷ்டமடைவதுமுண்டு. நாதர் வந்து கணக்குக் கேட்கச் சொல்லத் தெரியாமல் விழிப்பதுண்டு. ஆகையால் எந்தெந்த சாமான்கள் என்னென்ன விலைக்குக் கிடைக்கும், நாம் கொடுத்த தொகைக்குக் கிடைத்த சாமான் சரியானதா, என்பதை விவரமாய்த் தெரிந்துகொண்டு சரியானபடி குடும்ப வரவு செலவுகளை நித்தியப்படி கிரமமாய் பதிவு செய்து வருதல் அத்யாவசியம். குடும்பத்தில் தன் மூலமாய் நடக்கும் செலவேயன்றி இதரர்கள் சுதாவாக என்னென்ன விஷயத்திற்கு எவ்வளவெவ்வளவு செலவு செய்கிறார்கள் என்பதையும் விசாரித்து, குடும்பத்தின் சகலவிதமான செலவுகளையுமே எழுதிவைத்தல் உத்தமம். இப்படி குடும்பக்கணக்கு எழுதிவைப்பதில், நமக்கு மாமூலாய் ஏற்படும் செலவு என்ன, விசேஷச் செலவு என்ன, அனுவசியமான செலவென்ன, எந்தெந்தச் செலவுகளை எவ்வளவு மட்டில் குறைக்கலாம் என்கிற விஷயத்தை நன்குணர்ந்து தன் கணவனோடு ஏகோபித்து உழைத்துவரும் உத்தம பத்தினியின் மேல்பார்வையிலுள்ள குடும்பத்தில் தரித்திரமென்பது ஒருகணமேனும் தரித்திராது என்பது நன்கு விளங்கும்.

(9) வேலையாள்கள்.

ஒரு குடும்பத்தின் சகல விதமான காரியங்களையும் குடும்பத்தின் எஜமானியே பார்த்துவர பாத்தி

யப்பட்டிருப்பதால் எந்தெந்தக் காரியங்களை தானே சுதாவில் செய்துகொள்ள வேண்டுமோ அவற்றை இதரர்களை நம்பி விடாமல் தானே செய்து கொண்டும் தன் குழந்தைகள் மூலமாய் செய்துகொள்ளக் கூடிய காரியங்களை அவர்களைக்கொண்டு செய்து வைத்துக்கொள்வதும உத்தமம். அப்படிச் செய்வதால் சோம்பல் நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்பட்டு,கிரககிருத்தியங்கள் பழகி தேகத்திற்கு, ஊக்கத்தையும், உற்சாகத்தையும், பலத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் உண்டாக்குவதோடு, அனுவசியமான செலவை மட்டுப்படுத்தும்; காரியங்களும் சீராக நிறைவேறும்; வீணில் இவ்வித காரியங்களுக்கெல்லாம் ஆள்களை நியமித்துக்கொள்தல், வீண் டம்பம், கர்வம், சோம்பல். அனுவசியமான செலவு முதலியவற்றை உண்டாக்கி அல்ப காரியத்திற்கெல்லாம் ஆள்களையே எதிர் பார்க்கவேண்டி சம்பவிக்கும். ஆகையால் தன்னால் கூடிய வரையில் எந்தெந்தக் காரியங்களை மேலே சொன்னபடி குடும்பத்தில் அடங்கியவர்களைக் கொண்டு செய்து கொள்ளலாமோ அவற்றைச் செய்துகொண்டு, கட்டாயம் வேலையாள்களைக்கொண்டுநடத்தவேண்டிய காரியங்களுக்கு மட்டும் தக்க யோக்கியமான ஆள்களை நியமித்துக்கொண்டு, அவர்கள் தங்கள் காரியங்களை சீராகவும் சிரத்தையாகவும் சரியான ஏற்பட்ட நேரங்களிலும் செய்துவரும்படி உற்ஸாகப்படுத்தி போதித்து அவர்களைக் கடிந்து கொள்ளாமல் இனிய வசனங்களாலேயே நடத்திவர வேண்டும். நமக்குத்தான் ஆள் ஏற்பட்டான் என்று அல்லும் பகலும் இம்சித்து ஆளிடம் வேலை வாங்கலாகாது.

அவனும் நம்மைப்போல் ஒரு ஜீவன்தானே யென்று அவனுக்கும் சரியானபடி ஒழிவு நேரங்களை ஏற்படுத்தி அவன் சந்தோஷமாயிருந்து வேலை செய்துவரும்படி செய்யவேண்டும். சிற்சில கிரகங்களில் இரண்டு மூன்று ஆள்களைக்கொண்டு செய்துகொள்ள வேண்டிய அவ்வளவு வேலைகளிருக்கலாம்; அவைகள் எல்லா வற்றையும் ஓரே ஆளைக்கொண்டு செய்து வைத்துக்கொள்கிறவர்களுமுண்டு. அப்படி இம்சை செய்து வேலை வாங்குவது மஹாபாபம். அதனால் வேலைகளும் சீராக காலாகாலங்களில் சரியானபடி நடக்காது. ஆளுக்கும் நம்மபேரில் பற்றும் விசுவாசமும் ஏற்படாது. ஏதாவது சாக்குபோக்குகள் சொல்லவும் வேலையை சரியாய்ச செய்வதுபோல் நடிக்கவும் ஆரம்பித்து விடுவார்கள். மஹா புத்திசாலித்தனமாய் ஒரே ஆளைக்கொண்டு வேலைவாங்கிவருகிறோம் இதனால் பணம் லாபமாகிவிடுகிறது என்று சிலர் எண்ணி ஏமாந்து போகிறார்கள். நாளாவட்டத்தில் பார்த்தால் இதனால் ஏற்படும் வீண் செலவுகளும் நஷ்டமும் லாபத்திற்கு மேல் பதின்மடங்காய் ஏற்பட்டுவிடும். ஒரு கிரகத்தில் அனாவசியமான ஆள்களை வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது; அத்யாவசியமாய் வேண்டிய ஆள்களைக் குறைக்கவும் கூடாது. மாதந்தோறும் அவர்கள் சம்பளங்களைக் கொடுத்து விடவேண்டும். காலாகாலங்களில் சமயோஜிதமாய் வாய்ப்பேச்சாலும் பொருள் உதவியாலும் ஆள்களை உற்ஸாகப்படுத்தி வரவேண்டும். இது முற்றும் பெண்பாலர்கள் கவனித்து ஆள்களை ஆண்டுவருவார்களாயின் எஜமானத் துரோகம் விசுவாசகாதகம் என்பவைகள் அடியோ

டழிந்து, ஆள்கள் உற்றவிடத்தில் தங்கள் உயிரையும் வழங்கும் தன்மைவாய்ந்தவர்களாவார்கள் என்பதில் ஐயமுண்டா.

(10) மாதர்களின் பெருமையும் கல்வியும்.

ஹிந்து குடும்பங்களில் காரியங்கள் நடக்கும் ரீதியை உள்ளூர ஆழ்ந்து பார்க்குமிடத்து ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் பெண்மணிகளின் அபிப்பிராயமே மேலோங்கி மதிக்கப்பட்டு வருகிறது என்பதை நன்கு அறியலாம். நாம் செய்யும் குடும்பசம்பந்தமான ஒவ்வொரு காரியத்திலும் பெண்மணிகளோடு கலக்காமல் ஒன்றுமே செய்கிறதில்லை. நன்றாய் கவனித்துப் பார்க்குமிடத்து அவர்கள் சொல்லும் வழிகளே பெரும்பாலும் அனுசரிக்கப்படுகின்றன. நம் நாட்டுப் பெண்பாலருக்கு இவ்விஷயங்களில் நாம் கொடுத்திருக்கும் சுவதந்தரம் மற்றெந்த ஜாதியாரிலும் கிடையாதென்று உறுதியாய்ச் சொல்லலாம். வெளியே ஜன சமூகங்களில் பழகும் ஏற்பாடுகளால் மட்டும் ஏதாவது நிர்ப்பந்தங்களிருப்பதாகக்காணலாம். அவைகளும் கூட ஆண்மக்களால் ஏற்பட்ட நிர்ப்பந்தங்களல்லவென்றும் அவர்களுடைய தொழிலையும் சம்பிரதாயத்தையும் குணத்தையும் பற்றி ஏற்பட்டதென்றும் சொல்லலாம். நம்முடைய குடும்ப வாழ்க்கையின் பரிசுத்தமான ரீதியை நன்கு கவனித்துப் பார்க்குமிடத்து ஒவ்வொரு குடும்ப வியவகாரங்களிலும், மாது சிரோன்மணிகளின் ஒற்றுமையும், விசுவாசமும், உழைப்பும் சம்மதமுமின்றி எக்காரியத்தையும் நடத்த முடியாதென்பது திண்ணம்.

இல்லற வாழ்க்கைத்துணையாய் வாய்ந்த சதிபதிகள் ஒரு மனத்தராவிருந்து உத்தம நெறிகளிற்பயின்று மானிடயாக்கை யடைந்த தன் நோக்கமாகிய மேலானபதவியை யடையப்பாடுபடவேண்டியதே நம்மவர்கள் கொள்கையாம். இவற்றிற்கெல்லாம் சாதகமாயிருப்பதும், நம்மை எல்லோரிலும் மேலாக்குவதும், கால தேசவர்த்தமானங்களின் போக்கை யனுசரித்து நம்மை சீராக்கிக் கொள்ளச் செய்வதும் கல்வியே. அவ்விதக்கல்வி நமது பெண்பாலர் மாட்டு தற்காலம் மலின மடைநதிருப்பதே நமது முன்னேற்றத்திற்குப் பெரிய பிரதி பந்தமாயிருக்கிறது. நமது சகோதரிகள் கல்வி கேள்விகளிற் றேர்ச்சியுற்றவர்களாய்மட்டும் இருப்பார்களேயாயின் நமதுநாடும் நாட்டாரும்சகலவிதத்திலும்மேலோங்கி வருவார்கள் என்று உறுதிகொள்ளலாம். சாதாரணமாக நமது நாட்டுப் பெண்பாலருக்கு அத்தியாவசியம்தெரிந்திருக்கவேண்டிய கல்வி எத்தன்மையதென்பதை மேனாட்டு மாது சிரோன்மணிகளில் சிறப்புற்றோங்கி நம் நாட்டு க்ஷேமாபிவிர்த்தியின் பொருட்டே தம் வாழ்நாளைக் கழிக்கக் கங்கணம்கட்டிக் கொண்டிருக்கும் மாது ஸ்ரீ அன்னை பெஸண்டு அம்மாள் அவர்கள் செய்த பிரசங்கத்தால் அறியலாம்.

(1) இந்திய பாலிகைகளுக்கு போதிக்கப்படும் கல்வி அவர்கள் நாஸ்திகர்களாகும் படியாவது விஜாதியர்களாகும் படியாவது செய்யக்கூடாத தன்மையோடு தெய்வபக்தி புருஷபக்தி குழந்தைகளிடம் வாஞ்சை இவற்றை உண்டாக்கவேண்டும்.

(2) ப்ரதிதினம் காலையில் பள்ளிக்கூடம் கூடும் பொழுது தேவப்ரார்த்தனை செய்து கீதம் பாடி சுருக்கமாய் ஒழுக்கத்தைப்பற்றிச் சொல்லிமுடிக்க வேண்டும். ப்ரத்தியேகமான மதபோதனை வாரம் இருமுறை நடத்தலாம்.

(3) இந்திய தேசபாஷைகள் வழக்கத்திலிருக்கவும், விருத்தியாகவும், ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர்கள் தேச பாஷையில் தேர்ச்சியிருக்க வேண்டியது அவசியம். இந்துக்களுக்கு ஸம்ஸ்கிருதத்திலும் சாதாரண ஞானமாவது இருத்தல் விசேஷம். இங்கிலீஷ் சாதாரணமாய்ப் பேசவும் சாதாரண புஸ்தகங்களைப் படிக்கவும் தாராளமாய் தெரிந்திருத்தல் நலம்.

(4) சுகாதாரசம்பந்தமாய் வாழ்க்கைப் பழக்கத்துக்குத் தேவையான ஞானமும், ஆகார வகைகளின் குணம் பிரயோஜனம் இவற்றின் ஞானமும், வெட்டுக்காயம், தீ கொப்புளம், சுளுக்கு, ஜந்துக்கடி, மூர்ச்சையாதல், குழந்தைகளுக்கு சகஜமாய் உண்டாகும் வியாதிகள் முதலியவைகளை வைத்திய சகாயமின்றி சுலபமாய் சிகிச்சைசெய்து குணப்படுத்தும் ஞானமும் உண்டாகும்படி சாஸ்திரீயக் கல்வி கற்றுக் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

(5) அவரவர்கள் சுபாவத்திற்குத் தக்கபடி ஸங்கீதம், சித்திரம் வரைதல், பூவேலை, மற்றும் தையல் வேலை (இந்தியதினுசு) இவைகளில் குழந்தைகளுக்குப் பிரியமுள்ளதைக் கற்றுக்கொடுக்கலாம்.

(6) தேகமானது வலுவுள்ளதாயும், வளையும் தன்மையுள்ளதாயும், அழகுள்ளதாயும் வளரும்படி தேகாப்பியாசங்களில் பெண்மணிகள் நன்கு பழக வேண்டும்.

"ஸ்திரிகள் எங்கே கௌரவமாய் நடத்தப்படுகிறார்களோ அங்கு தேவர்கள் சந்தோஷம் அடைகிறார்கள் ஸ்திரீகளுக்கு கௌரவமில்லாத இடத்தில் யஜ்ஞாதிகள் ஒன்றினாலும் பலனில்லை"

(11) பெண்பாலர்க்கேற்ற போதனைகள்

(1) இல்லற வாழ்க்கையில் பெண்ணாலாக வேண்டியவை பலவாதலால் பலருக்கும் நன்மையே விளையுமாறு பேரறிவுடன் நடந்துகொள்.

(2) சிக்கனமறியாத குடிசிரழிந்துபோகும் ஆகையால் சிக்கனமாய் வாழ். குடும்பத்தைக்கடனில் வீழ்த்தாதே. கடன்வாங்கும் கெட்டவழக்கம் உன்னிடம் வேண்டாம் உன்கணவனிடமும் அது இடங்கொள்ளாதபடி காத்துக்கொள்.

(8) வாயாற்சொல்லி கையாற்செய்கிற குற்றங்களால் உண்டாகும் பாவத்தைவிட மனதினால் நினைப்பதனால் அதிககுற்றமும் பாவமும் செய்தவர்களாகிறோம் என்பதையறிந்து உன் உள்ளத்தை சாக்கிரதையாய்க் காத்துக்கொள்.

(4) கர்வம், கோபம், சோம்பல், பேராசை, பொறாமை, துரபிமானம் முதலான அவகுணங்கள்

உன்னை அணுகாமல் பார்த்துக்கொள். அந்தகுணங் கள் உள்ளவர்பக்கம்கூட நாடாதே. இரைந்து பேசா தே. இரைந்து நகைக்காதே.

(5) உன்னுடலின் அழகும் உடையின் அழ கும் அணிமணிகளின் அழகும் உனக்கு உண்மையா ன அழகல்ல. நீ புக்கவீட்டிலும் நாட்டிலும் அடை யும் நல்லபேரே உனக்கு உத்தமமான பெருமையை யும் அழகையும் உண்டாக்கும் சிறந்தபூஷணம் என் று நம்பு.

(6) வீட்டையும் வீட்டிலுள்ள தட்டுமுட்டு களையும், ஆக்கிடும் அன்னபானாதிகளையும் மிக்கப் பரி சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளப் பழகு.

(7) உன்னுடைய கணவன் மாமன் மாமி முத லானவர்களுக்கு முன்னதாக உண்ணவும் உறங்கவும் நாடாதே. உன்னுடைய கணவன், மாமன். மாமி, மை த்துனர் முதலானவர்களுக்குச் செய்ய வேண்டிய வைகளை உள்ளன்போடும் செய்யவேண்டும்.

(8) உன்கணவன் நோக்கம் அறிந்து நடந்து கொள். அவர் வெறுப்பவைகளைப் பெற நீ ஆசைப்ப டாதே, அவருக்கு ஆகாதவர்களோடு நீ உறவாடா தே. அவர் உபசரிக்கும் பெரியோர்களை நீயும் முகங் கோணாது உபசாரம் செய்.

(9) மரியாதைக்குரிய எவர்முன்னும் உட்கார் ந்திராதே. அவமரியாதை பூண்டொழுகுவார்க் கிடை யே அவசரத்திலும் செல்லாதே. பெரியவர்களுக்கே

யன்றி சிறியவர்களுக்கும் மரியாதையுள்ளவளாயிரு. அவர்கள் கூறும் மொழிகளை அசட்டைசெய்யாதே.

(10) உன்கணவர் ஊதியமெல்லாம் உனக்கும் அவருக்குமேயென்று எண்ணாதே. உடலைச்சுமப்பதற்கு அடையவேண்டியபயன் பரோபகாரம் செய்தலே என்று அறிந்துகொள். கொடுக்கும் எதையும் அன்பினாலேயே கொடு கூறும் எதையும் அன்புடனேயே கூறு.

(11) தெரிந்தும்தெரியாமலும் நீசெய்துவிடும் குற்றங்களை பிறர் மேல் சுமத்தாதே, தீரத்தெரிந்து விசாரிக்குமுன் ஊழியக்காரர் முதலியவர்கள் பேரில் குற்றம் சொல்லாதே.

(12) ஞான நூல்களையும் நல்லோர் சரித்திரங்களையும் பல்காலும் படித்து பகவானைத் துதித்து அஞ்ஞானத்தை அகற்றிக்கொள்.

(13) அறம் புரிகின்றவர்களிற் சிறந்தவர்கள் பூத தயை யுடையவர்கள். ஆற்றலுடையவர்களிற் சிறந்தவர்கள், பிறர் செய்த அபசாரங்களைப் பொறுக்கும் ஆற்றலுடையவர்கள், அறிவுடையவர்களிற் சிறந்தவர்கள், ஆத்மஞானமுடையவர்கள்,ஸன்மார்க்கமுற்றாரிற் சிறந்தவர்கள், தலை போகவரினும் சத்தியமிழக்காதவர்கள் என்பதை எண்ணி ஏற்றபடி நட.

(12) வீட்டின் அமைப்பு.

பறவைகள் கூடுகளில் வகிக்கின்றன. மிருகங்கள் குகைகளிலும் புதர்களிலும் வசிக்கின்றன மனிதர்க

ளாகிய நாம் வீடுகளில் வசிக்கிறோம். ஆயின் அவ்வாறு நாம் அமைத்துக்கொள்ளும் வீடு பெரிதாயிருப்பினும் சிறியதாயிருப்பினும் தோட்டி முதல் தொண்டமான்வரையில் எல்லோரும் தங்கள் தங்கள் தேகாரோக்கியத்தை யனுசரித்து வீட்டமைப்பிலும் வீட்டைவைத்துக் கொண்டிருக்கும் தன்மையாலும் சில விஷயங்களை முக்கியமாய் கவனித்தே தீரவேண்டும். நம்முடைய வீடுகள் உயர்ந்தும் காற்றோட்டத்திற்கும் வெளிச்சம் வருவதற்கும் ஏற்ற வழிகள் அமைந்துமிருக்க வேண்டும். சாதாரணமாய் வீடுகளில் பற்பல அறைகளிருப்பதுண்டு. சமயலறை, சாமன் அறை, துணிமணிகள் வைத்துக்கொள்ளுமறை, படுக்கையறை கூடம் முதலிய பிரிவுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் இப்படி தனித்தனி பிரத்தியேகமாயிருப்பதுதான் நன்று. ஒன்றுக்கொன்று சம்மந்தமில்லாதிருப்பதால் அறைகள் சுத்தமாயும் நெருக்கமில்லாமலும் சாதாரணமாய் புழங்கும்படியாயும் இருக்கும். அந்தந்த அறைகளிலுள்ள அசுத்தங்கள் மற்ற அறைகளிற் பரவாமலிருக்கும். அறைகளை சுத்தம் செய்துகொள்வதும் சுலபம். வீட்டிலும் வீட்டைச் சுற்றிலும் சேறு சகதி யில்லாமலும், குப்பை கூளங்கள் குவியவிடாமலும், துர்க்கந்தங்கள் அண்டவிடாமலும் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அசங்கியமான பதார்த்தங்கள், குப்பை கூளங்கள் முதலியவைகள் வீட்டைவிட்டு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தூரத்திற்கழிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேக சௌக்கியத்திற்கு ஏற்றது. தண்ணீருக்கு வசதியாய் வெட்டப்படும் கிணறுகள் கூடியவரை கட்டடத்தோடு

சம்மந்தப்படாமலும், கக்கூஸை விட்டு விலகியுமிருப் பது மிக்க நல்லது. ஸ்நானம் செய்யவும், கைகால் கழுவவும், பாத்திரம் முதலியவைகள் சுத்தம் செய் யவும், பிரத்தியேகமான இடங்களிருப்பது உத்த மம். நாம் வசிக்கும் வீடுகளின் ஒவ்வொரு பாகமும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டியது அத்தியாவசியம். தரை களில் அழுக்குகள் படியாமல் அடிக்கடி கழுவி சுத் தம் செய்ய வேண்டும். சுவர்களும், கூரைகளும், மேல் தளங்களும் குப்பை செத்தைகள் பூச்சி புழுக் கள் வந்தடையாமல் ஒட்டரையடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுவர்களிலும், தளங்களிலும் சந்து பொந்துகளில்லாமல் அடைத்து அடிக்கடி வெள்ளையடித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சா மான்கள் வைக்குமிடங்களை அடிக்கடி தூசிபோக்கி சுத்தமாக்கி சாமான்களை ஒழுங்காயும் சுத்தமாயும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வீடுகள் பார்வைக்கு ரம்மியமா யிருக்கும்படி பற்பல சித்திர வேலைகள் செய்து வைப்பதும், வர்ணங்கள் பூசியிருப்பதும் நமக்குப் பற்பல வகைகளில் ஆரோக்கியத்தை யுண் டாக்கும். சுவற்றை அல்லது தரையை நகத்தால் கிள்ளுதலும் ஏதாவது கருவிகளால் காயப்படுத்து தலும் கூடாது. ஏனென்றால் அவ்விடங்கள் பள்ள மாய் அசுத்தங்கள் தங்க இடமுண்டாவதோடு அழ கையும் கெடுத்து நகங்களும் அழுக்கடைகின்றன. வீட்டிலும் எச்சல் கோழை முதலியவற்றை உமிழ் தல் கெட்ட வழக்கம். ஏனெனில் அவைகளெல் லாம் நமது தேகத்திலிருந்து வெளியேறும் அசுத்த பதார்த்தங்களாம். அவைகள் உமிழப்பட்ட விடங்

களில் தங்கி வாயுவை அசுத்தப்படுத்தி நமது தேக சுகத்தைக் கெடுத்துவிடும். ஆகவே நமது வீடுவா சல்கள் விஷயமாய் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சாக்கிர தையாயிருக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்ல தேயாம். ஜன நெருக்கமுள்ள பெரிய விடங்களில் வீட்டு சொந்தக்காரர்கள் வீடுகளினால் வாடகைய டையலாமென்ற ஆசையால் வீட்டின் அமைப்பைப் பலவிதத்திலும் பாழாக்கி சுகாதார முறைகளைச் சற் றும் கவனியாது பற்பல வியாதிகளுக்காளாகிறார்கள். நம்மால் கூடியவரை நாம் நல்லவழிகளையனுசரித்துச் சுகமாய் வாழ்ந்துவர முயலவேண்டும்.

நாம் வசிப்பதற்கு ஏற்றவாறு வீடுகளை அமைத் துக்கொண்டிருக்கிறோம். நமது தேகசௌக்கியத்தை யனுசரித்து அந்த வீடுகளை எவ்வளவோ சீராக வைத்துக் கொள்ளவேண்டுமென்று முன் பாடத்தில் படித்தோம். அதேமாதிரியாகநமது ஆத்மா தனக்கு இவ்வுலகில் ஏற்பட்டகாலம்வரை சௌக்கியமாய்க் குடியிருப்பதற்காக கடவுள் அதற்கென்று ஒரு வீட் டை அமைத்திருக்கிறார். அதுதான் நமது தேகம். அல்லது சரீரம். இந்தசரீரம் ஏழுவகைதாதுக்களால் அமைந்திருக்கின்றது என்று முன்னொரு பாடத்தில் படித்திருக்கிறோம். இந்தசரீரத்தின் அமைப்பு அதிக அற்புதமானது. இந்ததேகம் எப்போதும்சீரான தன் மையிலிருக்கவேண்டியது அத்யாவசிம். கொஞ்சம் சீர் கேடடையுமாயின் நோய்க்கிடமுண்டாய்நாம்அவதிப் படவேண்டிவரும். ஆகையால் நோய்க்கிடங் கொடா மலிருக்கும்படி சிற்சிலவிஷயங்களில் நாம் முன்சாக்கி

ரதையுள்ளவர்களாய் நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நம்முடைய தேகவளர்ச்சிக்கு அத்யாவசியமான பொருள்கள் வாயு, ஜலம், ஆகாரம் இவைகள் தான் இவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சுத்தம் என்பது அதி முக்கியமானது. நாம் பூரண சௌக்கியமுள்ளவர்களாயிருக்கவேண்டுமாயின், நம்முடைய தேகம், உடை, இருப்பிடம், நாம் கையாடும் பொருள்கள், நம் அண்டை அயல்கள், நாம் சஞ்சரிக்குமிடம், நாம் சுவாசிக்கும் வாயு, பருகும் ஜலம், உண்ணும் உணவு எல்லாம் பரிசுத்தமான நிலைமையிலிருக்கவேண்டும். வாயு இல்லாமல் ஜீவ ராசிகள் அதிகநேரம் பிழைத்திருக்க முடியாது. ஜலமின்றி சிறிதுகாலமிருக்கலாம்; ஆகாரமின்றி சிறிதுகால மிருக்கலாம், சுவாசமில்லாமலிருக்க முடியாது. ஆகவே நாம் உட்கொள்ளும் வாயுவைப் பற்றி நாம் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டும். நாம் சுவாசிக்கும் வாயுவுக்கு ப்ராணவாயுவென்றபெயர். இது ஆகாயத்தில் லவணவாயுவோடு சம்மந்தப்பட்டே இருக்கிறது. அப்படி யில்லாவிடின் அந்தப்பிராணவாயுவே பிராணனைப் போக்கும்வாயுவாய் ஏற்பட்டுவிடும். இந்த இரண்டு வாயுக்களோடும் நாம் வெளிவிடும் கரியமல வாயுவும், நாம் வசிக்கும் சஞ்சரிக்குமிடம் முதலியவைகளின் தன்மைக்கேற்ற பற்பலவிஷ வாயுக்களும் சம்மந்தப்பட்டு இவற்றைக் கெடுத்துவிடுகின்றன.

அப்படி சம்மந்தப்பட்ட வாயுவை சுவாசிப்போமாயின் பற்பல வியாதிகள் நமக்கு சம்பவிக்கும் ஆகை

யால் நாம் சுவாசிக்கும் வாயுவானது சுத்தமாயிருக்கும்படியான வழிகளை நாம் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். நல்ல காற்ரோட்டமுள்ள அறைகளாய் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் அவ்வித அறைகளிலேயே நித்திரை செய்யவேண்டும். நம்ம வீடுகளுக்குச் சமீபமாய் குப்பை கூளங்களைக் கூட்டி வைக்கக் கூடாது அசுத்தமான ஜலம் தங்கும்படி விடக்கூடாது. தினம் இரண்டொருமணி நேரமாவது நல்ல வாயு வியாபித்திருக்கும் வெளியிடங்களில் உலாவிவர வேண்டும்.

ஜலம்: நீரே பிராணாதாரம் என்பார்களல்லவா? ஜலமில்லாமல் ஒரு காரியமுடியாது. நம்முடைய தேகத்தையும் வீட்டையும் துணிமணிகளையும் சுத்தம் செய்வதும் நம்முடைய தாகத்தைத் தணிப்பதும் ஆகாரங்களைப் பக்குவப்படுத்துவதும் ஜலமே. ஆகவே ஜலம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுத்தமான நிலைமையில் அகப்படுமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்கும். மழை ஜலம், நதி ஜலம், குளம் குட்டைகளிலுள்ள ஜலம், கிணற்று ஜலம், ஊற்று ஜலம், எனப் பலவிதத்தில் நாம் ஜலத்தையடையலாம். இவற்றுள் மழை ஜலமே மிக்க பரிசுத்தமானது. ஆனால் அது எக்காலத்திலும் கிடைக்கக் கூடியதன்று. மற்ற ஜலங்களோ நிலத்தின் தன்மையாலும், அவற்றுள் கலக்கும் பதார்த்தங்களின் தன்மையாலும் சுத்தத்தன்மை நீங்கி அசுத்தமாகின்றன. அவ்வித ஜலத்தை உபயோகிப்பதால் பற்பல வியாதிகள் உண்டாக வழி ஏற்படுகின்றது. ஆகையால் ஜலத்தை சுத்தமாக்கியே உபயோகித்தல் நலம்

ஜலத்தை வடிகட்டுதலும் நன்ருய்க் காய வைத்தலும் காய்ச்சியபிறகு ஆறவைத்தலும் ஜலத்தை சுத்திசெய்யக்கூடிய சில முக்கியமான முறைகளாம்.

போஜனம்: நமக்கு சரியான ரத்தபுஷ்டியுண்டாய் தேகத்தின் தாதுக்கள் வளர்ந்து தேர்ச்சியடைந்து தேகம் செழிப்பாய் விருத்தியடைய உணவு அத்தியாவஸ்யமாய் வேண்டியிருக்கிறது. அவ்வித உணவு நம்முடைய தேகத்திற்கு வியாதியை உண்டாக்காமல் தேக சௌக்கியத்திற்கும் வளர்ச்சிக்கும் ஏற்றதாயிருக்க வேண்டும். **"அளவுக்கு மிஞ்சினல் அமிர்தமும் விஷம்" "மீதூண் விரும்பேல்"** என்னும் வசனங்களால் நாம் மிதமீறிச் சாப்பிடுவதும் நோய்க்கிடமாகு மென்று அறியலாம். பசியின்றிச் சாப்பிடுவதும், பசிவேளைமீறிச் சாப்பிடுவதும், போஜன காலங்கள் தவிர மற்ற காலங்களில் பற்பல சிற்றுண்டிகளைத் தின்பதும் ஆகிய இவைகளும் வியாதியை விளைவிக்கும். நன்ருய் பக்குவமாகாத பதார்த்தங்கள், அழுகிய பதார்த்தங்கள் முதலியவைகளைத் தின்பதும் சௌக்கியக் குறைவை யுண்டாக்கும். நம்முடைய ஆகாராதிகளும், அவற்றைத் தயார் செய்யும் பாத்திரங்களும், உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களும் சுத்தமாயிராவிட்டால் தேகத்திற்குக் கெடுதி விளைவிக்கும். **"பாலோடாயினும் காலமறிந்துண்"** என்கிறபடி சரியான வேளைகளில் தேகத்திற் காரோக்கியமான சுத்த உணவுகளை உண்டு வருவதே தேகத்தை வியாதிகளுக்குட்படுத்தாமல் பாது காத்துவரும்.

நம்முடைய தேக சௌக்கியத்திற்கு சுத்தமும், நல்லவாயுவும், தீர்த்தமும், போஜன பதார்த்தங்களும் இன்றியமையாதன வென்பதை நன்குணர்ந்து அதற்கேற்றவாறு நாம் சாக்கிரதையாயிருந்து வருவோமாயின் சுக ஜீவிகளாக சர்வேசுவரனல் நமக்களிக்கப்பட்ட ஆயுள் காலத்தைக் கழித்து வரலாமென்பது திண்ணம்.

(13) குழந்தைளின் பராமரிப்பு.

நம்முடைய அஜாக்கிரதையாலும் அறிவின்மையாலும் நமது தேகத்தை நாம் பற்பல வியாதிகளுக்கு உட்படுத்துகிறேமென்பது உண்மையாயிருப்பினும், சிறுவயதில் நமக்கு ஏற்படும் பழக்கவழக்கங்களே நம்மில் வேரூன்றி நாம் பெரியவர்களாகவாக முதிர்ந்து, நம்முடைய தேகத்தைத் தீராத வியாதிகளுக்குட்படுத்தி விடுகின்றனவென்பதை நன்கு கவனித்துக் குழந்தைகள் சுகாதாரமுறைகளில், பெற்றேர்கள் அதிக கவனம் செலுத்தக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். சின்னஞ்சிறுவயதில் தாயின் பாலே தக்க உணவாகக்கொண்டு வளரும் காலத்தில் குழந்தைகளுக்கு வியாதியுண்டாகும் சமயங்களில், தாய்மார்கள் மருந்துண்டு பத்தியமிருப்பதை நாம் பார்க்கிறேம். ஆகவே குழந்தைவயதில் வியாதியுண்டாகத் தாய்மார் தேகக்கூறும், அருந்தும் பதார்த்தங்களும் காரணங்களாகின்றன. தாய்மார்கள் தங்கள் க்ஷேமத்தின் பொருட்டும் குழந்தைகளின் க்ஷேமத்தின்பொருட்டும் தங்கள் போஷணைகளில் வெகு

ஜாக்கிரதை யுள்ளவர்களாயிருக்க வேண்டும். ஒரு தாய் உண்ணும்உணவில் சேர்ந்திருக்கும், வியாதியை விளைவிக்கும் பதார்த்தங்கள் தாயின் தேகத்திற்கு கேட்டை விளைவிக்கக்கூடிய அவ்வளவு இராவிட்டாலும், பாலுண்ணும் குழந்தைகளுக்குப்பிரமாதத்தை உண்டாக்கும் அளவு இருக்கலாம். ஆகையால் தாய்ப்பாலை முற்றிலும் மறந்து உணவு உண்ணும் பருவம் ஏற்படும்வரை அன்னைமார்கள் அதிக சாக்கிரதையுள்ளவர்களாயிருத்தல் அவசியமேயாம். அன்றியும் குழந்தைகளைப் பாதுகாத்துக் கையாடும் முறைகளில் தெரிந்தும் தெரியாமலும் பற்பல வியாதிகளுக் குள்ளாக்கி விடுகிறோம். மிக்க இருண்ட அறைகளிலாவது அதிக வெளிச்சமுள்ள அறைகளிலாவது,நல்ல காற்றோட்டமில்லாத அறைகளிலாவது அதிக காற்றோட்டமுள்ள இடங்களிலாவது குழந்தைகளிருக்கும்படி விடக்கூடாது. குழந்தைகளை விடும் தொட்டில் முதலியவைகளும், குழந்தைகளின் துணிமணிகளும், குழந்தைகளுக்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களும் எல்லாம் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். குழந்தைகளை இறுகப் பிடித்துக் கட்டிக் கொள்ளுதல், தலையாடும்படி தூக்கி எடுத்தல், திடீரென்று உயரத் தூக்குதல், குழந்தைகளை எடுத்துக்கொண்டு அதிவேகமாய் நடத்தல், ஓடுதல், குழந்தைகள் தலைகீழாயிருக்கும்படி தூக்குதல், கைகால் முதலியவற்றைப் பற்றி இழுத்தல் முதலியவையும், குழந்தைகள் காதிலும் முகத்திலும் அதிக இரைச்சலுடன் ஊதுதல் முதலியவையும் பற்பல வியாதிகளை கொண்டுவந்து

விடும். ஆகவே சிறுவயதிலுண்டாகக்கூடிய வியாதிகள். (1) அஜீரணத்தால் உண்டாகும் வியாதிகள், (2) அசாக்கிரதையால் உண்டாகும் வியாதிகள். (3) அசுத்தத்தால் உண்டாகும் வியாதிகள். (4) கையாடுவதாலுண்டாகும் வியாதிகள் என்று நான்கு பிரிவாக ஏற்படுகின்றது. இவற்றை நாம் நம்மால் கூடியவரை தவிர்க்க வழி தேடுவதே நம்முடைய முக்கிய கடமையாகும். குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி உண்டாகக் கூடும் வியாதிகளையும் அவற்றின் காரணங்களையும், தக்க வைத்திய உதவி கிடைக்கும் வரை நாமாகவே அவசரமாகச் செய்துகொள்ளக்கூடிய சிகிச்சைகளையும் அறிந்திருப்பது நன்றாம். சிறு குழந்தைகள் தேக சௌக்கியத்தில் நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சிரத்தை எடுத்துக்கொள்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அந்தக் குழந்தைகள் அரோக திடகாத்திர சரீரிகளாய் நீடூழி வாழ்வார்களென்பது நிச்சயம்.

(14) சாதாரண வியாதிகள்.

குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வியாதிகள் அனந்தமுள. அவையனைத்தையும் பாகுபடுத்திப் பார்க்குமிடத்து தோஷம், பிணி, கரப்பான், மாந்தம், கணை, அக்கரம் என பல பிரிவுகள் உண்டு. இவை ஒவ்வொன்றிலும் அனேக வகைகளிருக்கின்றன. அவற்றைப்பற்றி நாம் இப்போது முற்றிலும் அறிந்து கொள்வது கடினம். சிறந்த அனுபோகமுள்ள வைத்தியர்களால் இவற்றிற்கென்று மருந்து எண்ணெய்

கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவ்வித எண்ணெய்களை ஆஜரில் வைத்துக்கொண்டு தக்க வைத்திய உதவி கிடைக்கும் வரை உபயோகிக்கலாம். கூடியவரை சீக்கிரமாகவே வைத்தியர்கள் உதவியை நாடுதல் நலம் இவைகளேயன்றி பற்பல சமயங்களில் குழந்தைகளுக்குத் தலைவலி, கண்வலி, காதுவலி, வயிற்றுவலி, பல்வலி முதலிய சில்லரை வியாதிகளும் காய்ச்சல், பேதி, வாந்தி செய்தல் முதலிய வியாதிகளும் சொறி சிரங்கு முதலியவைகளும் ஏற்படக்கூடும். இத்தன்மைய வியாதிகளுக்குத் தற்கால சமனமாக ஒவ்வொரு கிரகத்திலும் தாய்மார்களே சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம்.

தலைவலி. காலை நேரங்களில் காணும் தலைவலிக்கு இருகைகளையும் தலைக்கு மேல் உயரத் தூக்கியவண்ணமாய் 5 நிமிஷமாவது இருக்க வலி தணியும். முலைப்பால் பத்துப்போடலாம். கடுகு, சுக்கு அல்லது மிளகு ஏதாவதொன்றை முலைப்பாலிலரைத்துப் போடலாம். குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பொறிகளில் ஒற்றணமிடலாம். வேப்பிலை நொச்சியிலை, தும்பையிலை, இவற்றைத் தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி வேது பிடிக்கலாம். தலைவலிக்கென்று ஆசுபத்திரிகளிலும் வைத்தியசாலைகளிலும் கிடைக்கக் கூடிய மருந்துகள் கைவசமிருப்பது உத்தமம்.

கண்வலி. கண்ணில் ஏதாவது விழுதல், குளிர்ந்தகாற்று, ஜீரண உறுப்புகளின் விகற்பம் இவற்றால் உண்டாகும் போஸ்தக்காய் கஷாயத்திலாவது,

சீனிக்கார நீரிலாவது கண்களை நன்ருய்ச் சுத்தம் செய்து சீனிக்கார நீர் கண்ணில் விடலாம். முலைப் பாலையும் விளக்கெண்ணெயையும் மர்த்தித்து கண் ணில் விடலாம். இராக்காலங்களில் இமையைச் சுற்றி ஆமணக்கெண்ணெயைத் தடவிவரவேண்டும். எழுதரம் சுத்திசெய்த சோற்றுக் கத்தாழை லிங்கத் தோடு சீனிக்காரம் சேர்த்து நல்ல வெள்ளை வஸ்தி ரத்தில் விட்டுக் கண்ணில் பிழியலாம். ஜலம் அதிகம் வடிந்தால் நந்தியாவட்டை புஷ்ப இரஸத்தைப் பிழி யலாம். விளக்கெண்ணெயிலாவது பசுவின் வெண் ணெயிலாவது சோற்றை மர்த்தித்து, பொறுக்க இத மான தன்மையில் சூட்டோடு ஒற்றணம் கொடுக்க லாம். கண்ணிலுண்டாகும் வேறு விசேஷ வியாதிக ளுக்கு வைத்திய சிகிச்சை செய்து கொள்வதே உத்தமம்.

காதுவலி. புளியங்கொட்டை குன்றுமணி முத லிய பொருள்கள் காதில் விழுந்திருந்தால் பீச்சாங் குழல்விட்டு அவற்றை எடுத்துவிடவும், காது சம்மந் தமான எந்த நோயிலும் சுகோஷ்ணமான வெந்நீ ரால் பீச்சாங்குழலிட்டுக் காதைச்சுத்தி செய்தல் நல்லது. குச்சியை விட்டு காதைக் கிளறுவது கெட் டவழக்கம். சாதாரணமான காதுவலிக்கு தேங்கா யெண்ணெயில் அபின் கலந்து காதில் விடலாம். சாம்பிராணியை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக்காய்ச்சி விடலாம். நல்லவேளை வேரைத்தட்டி எண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி விடலாம்.

வயிற்றுவலி. முக்கியமாய் தொப்புளைச் சுற்றி விட்டுவிட்டு வேதனை யெடுக்கும். விரல்களால் அந்த இடத்தை அழுத்த வேதனை சமனமாகும். குழந்தைகள் கவிழ்ந்து படுக்கவே எத்தனம் செய்யும். வயிற்றைத் தட்டிப்பார்த்தால் கெட்டி சப்தம் உண்டாகும், வயிற்றுக்கு வெந்நீர் ஒற்றணம் கொடுக்கலாம், கடுகுப் பற்றுப் போடலாம், சிற்றாமணக் கெண்ணெய் கொடுத்து மலபந்தத்தை நீக்கலாம், கிராம்பு சுக்கு கஷாயம் கொடுக்கலாம், குழந்தைகளுக்குப் பெருங்காய ஜலம் கொடுக்கலாம்.

பல்வலி. சிறு குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும்போது ஈறு வீங்கி வேதனை காணும். அந்த இடத்தை இரத்தம் வர கீறி விடவேண்டியது. பல்வலிக்குத் தாடையின்மேல் வெந்நீர் அல்லது உப்பு ஒற்றணம் கொடுக்கலாம், கருவேலம்பட்டைக் கஷாயத்தால் கொப்பளிக்கலாம், அக்கிராகாரம், சுக்கு ஏதாவது மெல்லலாம், வலிக்குமிடத்தில் கற்பூரத்தை வைக்கலாம்.

சுரங்கள். காய்ச்சல் என்று இதை எல்லோரும் சொல்வார்கள். இதை மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். ஒவ்வொரு பிரிவிலும் பலவகை ஜுரங்கள் உண்டு. சரீரமுயற்சி, வழிநடப்பு, நித்திராபங்கம், மனோவிசாரம், அபக்குவபோஜனம், இரவில் காற்றிலலைதல் முதலிய பற்பல காரணங்களால் ஜுரம்காணும். தேகத்தில் ஆயாசம், துர்ப்பலம், மந்தாக்கினி, குளிர்நடுக்கல், தேகத்தில் உஷ்ணம், தேகத்தளர்ச்சி,

ஓச்சல், மலஜலாதிஅக்கிரமம் ஆகிய இத்தியாதி லட்சணங்களோடு தேகத்தில் உண்டாகும். சகல வித ஜ்ஙரத்திற்கும் இங்கிலீஷ் மருந்தாகிய கொயினுவைவ் உபயோகிப்பது சர்வோத்தமம். அல்லது நாட்டு முறையில்

(1) நிலவேம்பு, வேப்பன்ஈர்க்கு, விஷ்ணுகிராந்தி, இவற்றை வகைக்கு ½ பலம்எடுத்துக்கொண்டு மிளகு சுக்கு சீரகம் இவற்றில்வகைக்கு 1 பலம் எடுத்துக்கொண்டு எல்லாவற்றையும் சதைத்து ½ படி கொதிக்கக்காய்ந்த வெந்நீரில் போட்டு 7 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி எடுத்துக்கொண்டு சுரம் விட்டிருக்கும் காலத்தில் 2 அல்லது 3 மணிக்கொரு தடவை 4 ஆழாக்கு வீதம் கொடுக்கலாம். (2) இஞ்சி அரத்தை, துளசி, தும்பை, வெற்றிலை, நொச்சி, கஞ்சாங்கோரை, விஷ்ணுக்கிராந்தி, இவைகளில் ஏதாவதொன்றின் சொரஸத்தில் ஓமம், குங்குமப்பூ, கோரோசனம் இவைகளில் எதையாவது கலந்து கொடுத்தால் ஜ்ஙரம் நீங்கும். தாகம் தணிய நெல்லி வற்றல் அதிமதுரம், சந்தனம், கோரைக்கிழங்கு வகைக்கு கால் பலம் சதைத்து ½ படி வெந்நீரில் போட்டு, 3 மணி நேரம் ஊறவைத்து வடிகட்டி ¼ ஆழாக்கு வீதம் அடிக்கடி கொடுக்கலாம். கண்ணுக்குக கலிக்கமிட வேண்டியிருந்தால் துவரம் பருப்பை முலைப்பாலிலரைத்திடலாம். வெந்நீரில் செங்கலைச் சுட்டுப்போட்டாவது, நொச்சி, வேப்பிலை இவைகள் போட்டுக் காய்ச்சிய தண்ணீரின் ஆவியையாவது சாம்பிராணி, கற்பூரம், இவற்றின் புகையை யாவது

வேது பிடிக்கலாம். ஜ்வரம் ஆரம்ப ஸ்திதியிலிருக்கும்போது தக்க வைத்தியர்கள் உதவி கிடைக்காமல் சற்றுத் தாமதப்படக்கூடிய ஸமயங்களில் தாய்மார்கள் முதலிய பெரியோர்கள் இவற்றை உபயோகிப்பது உத்தமம். போஜனாதிகளில் பத்தியமாயிருந்து வரவேண்டியது அவசியம்.

பேதி. பெருந்திண்டி, அபக்குவபோஜனம், துர்வாசனை ஆக்ராணம், பயம், ஈரமும், குளிரும் தேகத்திற்படும்படி செய்துகொள்ளல், அதியுஷ்ணத்தில் சஞ்சரிப்பு முதலிய காரணங்களால் இது சம்பவிக்கும். பேதியுண்டாகும் போது குமட்டல், நாவில் மாவு படிதல், வாய்நாற்றம், வயிற்றிரைச்சல், வயிற்றுப்பிடுங்கல், புளியேப்பம், முக்கல் முதலிய குறிகளுமிருக்கும். (1) மாதுளம் பழத்தோல் கஷாயம் கொடுக்கலாம். (2) வெள்ளுள்ளியை நெய்யில் வறுத்து அல்லது பாலில் வேகவைத்துக் கடைந்து நெய்யும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொட்டைப்பாக்களவு கொடுக்கலாம். (3) படிக்காரம் 10-கிரேன், காசுக்கட்டி 10-கிரேன், லவங்கப்பட்டைத்தூள் 8-கிரேன், தேனில் மிசிரமித்துக் கொடுக்கலாம். (4) அபினும் மாசக்காய் தூளும் சேர்த்துத் தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம். பத்தியத்தில் தவறுதல் ஏற்படாமல் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

வாந்தி. அனேக வியாதிகளைப்பற்றி நமது தீனிப்பையிலிருக்கும் வஸ்துக்கள் வாயின்வழியாக வெளிவரும். இது ரோகங்களுக்கு ஓர் அடையாளமாகும்.

ரோகம் சமனமடைய இதுவும் குறைந்துவரும். வாந்தியாகுங்காலத்தில் நாம் உண்ட உணவு, கோழை, புளித்த நீர், பித்த ஜலம் இவைகளில் ஏதாவது வெளிவரும் இதற்கு ஸோடா உப்புக்கொடுக்கலாம்; கலங்கொம்பு, திப்பிலி அதிவிடயம் இம்மூன்றையும் தூளாக்கி, தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம். வாந்தியோடு விக்கலும் காண்பதாயிருந்தால் கிராம்பு, சிரகம், ஏலம், மயிலிறகு சாம்பல் இவற்றை நன்றாய் தூளாக்கி தேனில் குழைத்து நாவில் தடவலாம்.

ஜலதோஷம். குளிர்ச்சி, காற்றின் வித்தியாஸம், ஈரத்தில் நடமாட்டம் இவற்றால் அடிக்கடி காணும் சாதாரண வியாதி. ஜலதோஷமென்றும் இருமலென்றும் இரண்டு விதமுண்டு. ஆயாசம், கை கால்களில் வேதனை. முதுகில் வேதனை, நெற்றியை இறுகக்கட்டியிருப்பதுபோல் உணர்ச்சி, கண்ணிலும் மூக்கிலும் நீர் வடிதல், குரல் கம்மல், தொண்டையில் ரணம் போல் வேதனை, நாக்குமாவுபடிந்திருத்தல், சுரம், தாகம், அன்னத்வேஷம், கோழை விழுதல் முதலிய குணங்கள் ஏற்படும். சத்தலங்கணம் அதாவது பட்டிணியாயிருத்தல், இராத்திரி பாதங்களை வெந்நீர் தொட்டியில் கொஞ்சநேரம் வைத்திருந்து நன்றாய்த் துடைத்துவிட்டு, மிளகுஇரஸமாய் அன்னத்தோடு கலந்து சாப்பிட்டு கம்பளிப்போர்வையிட்டுப் படுத்துக் கொள்ளல் சுக்கு, மிளகு, அரத்தை, அதிமதுரம், இவைகளைச் சேர்த்துக் கஷாயங் கொடுத்தல், மஞ்சள், மிளகு ஏதாவதொன்று சுட்டு புகைபிடித்தல், ஆக்ராண உப்பின் காரத்தை சுவாசித்தல் முதலி

4

யன, இதற்கு எளிதில் செய்துகொள்ளக் கூடிய பரிகாரங்களாம்.

(14) சருமத்தைப்பற்றிய நோய்கள்.

இவைகளை நாம் அனுபவத்தாற்றான் அறிந்துகொள்ளலாம். நமது போஜனத்தின் தன்மையாலும், நமது தேகம், உடை, கிரகம், முதலியவற்றின் சுத்தாசுத்தத்தின் தன்மையாலும் இவைகள் ஏற்படுகின்றன. இவைகள் சொறி சிரங்கு, சிலந்தி என்று பலவகைப்படும். தேகம் நமைப்பெடுத்து, எங்கு பார்த்தாலும் சொரிந்துகொள்ள விருப்பமுண்டாய் சொரிந்த இடங்களிலெல்லாம் தத்து தத்தாய்விடும்; சில சமயங்களில் சொரியச்சொரிய வேர்க்குருபோல் தேகமெல்லாம் உண்டாய் மறுபடியும் சொரிய, சிறிய சிரங்குகளுண்டாய் தேகமெல்லாம் பரவுகின்றன. கெட்ட இரத்தத்தால் தேகத்தில் எந்த பாகத்திலாவது கட்டியாயுருண்டு திரண்டு ஏற்படுவது சிலந்தி என்று சொல்லப்படும். சாதாரணமாக சொரிக்கு தேகத்தில் எண்ணெய்ப்பதம் போடுவதே மெத்த நன்று. அந்த எண்ணெயும் உப்பு அல்லது கந்தகத்தோடு சம்மந்தப்பட்டிருப்பது சர்வோத்தமம். சந்தனத்தோடு துத்தத்தைக் கலந்து பூசலாம். கந்தக எண்ணெய், மனோசிலையும், துத்தமும் பொடித்துத் தேன்மெழுக்கோடு வெண்ணெயில் காச்சிய நெய், உப்புச்சேர்த்த குப்பைமேனி இரஸம் இவற்றைப் பூசலாம். சொரியைப் பற்றிய சிரங்குகளுக்கும் இவற்றையே உபயோகிக்கலாம்.

பெரிய சிலந்திகள் தாமாகவே பக்குவமடைந்து இளகிப்பிளந்து துர்நீர் வெளிப்பட, வாதநாராயண இலை, ஊமத்தை இலை, காட்டாமணக்கிலை இவற்றை வதக்கிக் கட்டலாம். வெங்காயம் அல்லது வெள் ளைப்பூண்டுப் பற்று, சுண்ணாம்பு மஞ்சளும் கலந்த பற்று அமுக்கிராங்கிழங்கும் சுக்கும் கலந்தபற்று, அல்லது வெந்தயம், அரிசிமா, கோதுமைமா, வெண் டைக்காய் இவைகளில் ஏதாவது போல்டிஸ் கட்ட லாம். முகமில்லாத ஊமைக்கட்டிகளுக்கு டிங்ச்சர் ஆவ், ஐயோடைன், டிங்ச்சர்பெர்ரை என்கிற இங்கி லீஷ் திராவகங்கள் தடவி போல்டிஸ் கட்டலாம். சுத்த வெந்நீர், அல்லது போஸ்தக்காய், அல்லது துத்தியிலை சேர்த்துக் காய்ச்சிய ஜலம் ஒற்றிடம்கொ டுக்கலாம். கட்டிதானுகவே பொத்து சீழ், துர்நீர் அசுத்த இரத்தமுதலியவைகள் வெளிப்படும் இல் லாவிடின் கூர்மையான கத்தியால் கீறிவிடலாம். அல் லது காடிகாரத்தைக் கட்டிமேல் வைத்து இரணமாக் கிக்கொள்ளலாம். சீழும் துர்நீரும் வெளிப்படும் வரை தினம் போல்டிஸ் உபயோகப்படுத்தவும். பிறகு களிம்பு அல்லது ப்ளாஸ்திரி உபயோகித்துவர இரணம் ஆறிவிடும். பேய்ச்சொரி முதலியவைகளுக் கு இந்துப்பை பசுவின் நெய்யில் கலந்து வெய்யலில் வைத்து தேகத்தில் பூசலாம். இந்த வகை வியாதிக ளுக்கு பேதிக்குக் கொடுத்து புழுக்கள் தொலையும் படி செய்யவேண்டும்.

(15) எதிர்பாராத சில ரோகங்கள்.

மேலே கூறிய சுகாதாரக் குறைவினால் ஏற்படக் கூடிய பற்பல வியாதிகளன்றி எதிர்பாராமலே திடீரென்று பற்பல பிணிகள் நமக்கு ஏற்படுகின்றன ஓடுவதனாலும் இடறுவதனாலும் கத்தி முதலியவற்றைக் கையாடுவதாலும் காயங்கள் உண்டாய் இரத்தம் வடிந்து வருத்தத்தை உண்டாக்குகின்றன. நம்மவர் அத்தன்மைய காயங்களில் தங்கள் மடமையினால் கரிப்பொடியைத் தூவுவதும் மண்ணைப் போடுவதுமாகிய கெட்டவழக்கங்களை யனுஷ்டிக்கிறார்கள். இவற்றால் இரணங்கள் பிரமாதமாய் விடுகின்றன. அவ்விதம் செய்வது தவறு. சாதாரண காயங்களில் இரத்தம் வெளியேறாமல் தண்ணீரில் நனைத்து பஞ்சையமுத்தி மேல் துணியால் நன்றாய்க்கட்டி ஈரம் இருக்கும்படி கொஞ்ச நேரம் ஜலம் விட்டுக் கொண்டிருப்பதே சிரேஷ்டமான வழக்கம். பிறகு இரணத்தின்மேல் எண்ணெய் அல்லது நெய் பஞ்சாவது களிம்பாவது தடவ இரணம் ஆறிவிடும் ப்ரமாதமான இரணங்களில் கூட தக்க வைத்திய உதவி ஏற்படுகிற வரையில் இப்படி கட்டிவைப்பது நன்று. சிலஸமயங்களில் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் கூட நெருப்புப்பட்டு தேகத்தை இரணமாக்கிக் கொண்டு தண்ணீரைவிட்டுக் கொள்கிறார்கள் இது மஹா கொடிய வழக்கம். இதற்கு தெளிந்த சுண்ணாம்பு ஜலத்தையும் தேங்காயெண்ணெயையும் கலந்து பஞ்சில் பிடித்துப்போட்டு பதம் கெடாமலிருக்க குருத்து வாழையிலையைச் சுற்றிக் கட்டி வைக்க வேண்டியது

இதுதான் சிறந்த முறை. சிற்சில ஸந்தர்ப்பங்களில் மூட்டுகளுக்கு அடிபட்டு, ஒன்ருேடொன்று பொருந்தியிருக்கும் இடம் விட்டுப் பெயர்ந்து விடுதலும், அடிபட்டு வலி ஏற்படுதலும், வீக்கம் முதலியவைகள் ஏற்படுதலும் உண்டு; இதற்குத்தான் சுளுக்கு என்று பெயர். அப்படி வலி ஏற்பட்ட இடத்தை அசையாமல் வைத்துக்கொண்டிருத்தல், வெந்நீர் ஒற்றிடம் கொடுத்தல், தயிலம் தடவி விடுதல், உப்பெண்ணெய் ஒற்றிடம் கொடுத்தல், வீக்கம் சற்று வாங்கின பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டு வருதல் ஆகிய இவைகளே நாம் சுலபமாய் செய்து கொள்ளக்கூடிய சிரேஷ்டமான சிகிச்சைகள்.

(16) தோத்து வியாதிகளுக்குக் காரணம்.

மணிதனுடைய தேக சௌக்கியம் குறையவும் தேகத்தில் பற்பல வியாதிகள் அணுகவும் அவற்ருல் மனிதர்கள் அவஸ்தைப்படவும் அநேக சமயங்களில் அகால மரணங்களுக்கு உட்படவும் ஏற்பட்டு விடுகிருேம் இவ்விதமாய் நம்மை தொந்தரவு செய்யும் பல வகைப்பட்ட பிணிகளுக்கும் பற்பல காரணங்கள் உள எல்லா வகைப் பிணிகளும் ஒரே மூலாதாரத்திலிருந்து தான் உற்பத்தியாகின்றன என்று உறுதியாய்ச் சொல்லலாம். அவ்வித மூலாதாரந்தான் அழுக்கு அல்லது குப்பை. இதனல் ஏற்படும் வியாதிகள் அநேகம் இருக்கின்றன. சில சுலபத்தில் சௌக்கியமாகக் கூடியது முண்டு; சில அதிக காலம் பிடித்துப் பிறகுகொஞ்சம் கொஞ்சமாய் குணப்படுகிறது முண்டு

சில கஷ்டசாத்தியமானவைகளாய் ஏற்பட்டு உயிருக்கே உலை வைத்து விடுவதுமுண்டு. அல்லாமலும் சில வியாதிகள் யாருக்கு ஏற்படுகிறதோ அவர்களை மட்டும் தொந்தரவு செய்யும். வேறு சில வியாதிகள் அம்மட்டோடு நில்லாமல் அணுகுகிறவர்களையும் கூடப் பிடிக்கின்றன. ஆகவே கடைசியாய்ச் சொன்ன வகையானது மகா அபாயகரமானது என்று ஏற்படுகின்றது. இந்த வகை வியாதிகளுக்கு தொத்து வியாதிகள் என்று பெயர் இந்த வியாதிகள் மனிதர்கள் மூலமாய் மட்டுமென்றி மற்ற பிராணிகள் மூலமாகவும் பரவக்கூடும் ஆகையால் இவ்விதமான வியாதிகள் அணுகா வண்ணம் வேண்டிய முன் சாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்வது அத்யாவசியம்.

வியாதிகளுக்கெல்லாம் அழுக்கு அல்லது குப்பை காரணமென்று சொன்னோம். அது எப்படி என்பது சற்று கவனித்துப் பார்ப்போம். அழுக்கு குப்பை முதலிய அசுத்தங்களிலிருந்து பற்பல முளைக்கிருமிகள் அல்லது சிறு பூச்சிகள் உண்டாகின்றன. இவைகள் நமது கண்ணிற்குப் புலப்படாதபடி அவ்வளவு சிறியவைகளாயிருக்கின்றன. பூதக்கண்ணாடியால் பார்த்துப்பரீட்சித்தவர்கள் இவ்வகைப் பூச்சிகள் ஒரு சதுர அங்குலத்தில் 40 கோடி அடங்குமெனக்கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இவ்வளவு நுட்பமான பூச்சிகள் நம்முடையதிருஷ்டிக்கு எப்படி புலப்படும்? இவைகள் நமக்குத் தெரியாமலே நம்மைச்சுற்றி உள்ளும் புறம்பும் எங்கும் வியாபித்திருக்கின்றன. ஆகாயத்திலும் நாம் உண்ணும் ஆகாரத்திலும் வசிக்கும்.

வீடுகளிலும் நிலத்திலும் நீரிலும் நமது தேகத்தின் வெளியிலும் உட் புறத்திலும் எங்கும் வியாபித்திருக் கின்றன. இவ்வித பூச்சிகள் எல்லாம் நமக்குக் கெடுதி விளைவிப்பனவல்ல. நன்மையுண்டாக்கக் கூடியவைக ளும் சில உண்டு. இவைகள் மிகவும்சொற்பம். கெடுதி விளைவிப்பவைகள் தான் அதிகம். இவ்வித பூச்சிகள் பெருகுவது வெகு விந்தையாயிருக்கும். ஒவ்வொரு பூச்சியும் இரண்டாகப் பிரிந்து இரண்டு பூச்சிகளாய் விடும். இப்படி இரண்டான பூச்சிகள் ஒவ்வொன்றும் மறுபடி இரண்டிரண்டாக ஏற்படும் இவ்விதம் பெரு குவதனால் என்ன கணக்கு ஏற்படும் பாருங்கள். இவ் விதம் ஒரு பூச்சி ஒரு நாளில் 1½ கோடி ! பூச்சிகளாக விர்த்தியாகின்றது என்று பரிட்சித்துப்பார்த்தவர் கள் சொல்லுகிறார்கள் இந்த பூச்சிகள் எல்லாம் ஒரே நிறமுள்ளவைகளல்ல. பற்பல நிற முள்ளவைகளா யிருக்கின்றன.

இவ்வித பூச்சிகள் மனிதனுடைய அல்லது மற்ற பிராணிகளுடைய இரத்தம் சதை முதலிய அம்சங்க ளில் அதிதீவிரத்தில் பெருகும் தன்மை வாய்ந்தன ஆனது பற்றி அனேக தொத்து வியாதிகள் ஏற்படு கின்றன. தொத்து வியாதிகளில் சின்னம்மை, தட்டம் மை, பெரியம்மை, வயிற்றுக்கடுப்பு, விஷஜுரம்,வாயு; ரோகம் க்ஷய ரோகம் கக்குவான் காலரா, ப்ளேக் முதலியன சேர்ந்தவைகள்.

தொத்து வியாதிகளுக்குக் காரணமான இந்தப் பூச்சிகள் எல்லாரிடத்துமே இருக்க சிலர் மட்டும் இவ்வித வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுவானேன் என்று

கவனிக்குமிடத்து நாம் ஆரோக்கிய திடகாத்திரர்க ளாயிருக்கும்போது இந்தக் கிருமிகளின் சேஷ்டை பிரயோஜனப்படுகிறதில்லை. எவ்விதத்திலாவது எக்கா ரணத்திலாவது தேகசௌக்கியத்திற்கு தடை ஏற்ப ட்டாலும், தேகம் அதனுல் இளைத்தாலும், ஆகாரம், வெளிச்சம், ஆகாயம் இவற்றில் மாறுபாடுகளோ குறைவோ ஏற்பட்டாலும், மிதமீறிக் சம்மந்தப்பட் டாலும், இக்கிருமிகள் விர்த்தியடையவும் வியாதி யைக் கொண்டுவரவும் வழி ஏற்படுகின்றது. தேகபல ஹீனத்திற்குத்தக்கபடி வியாதியும் அதிகரிக்கின்றது. ஆகையால் இவ்வித எமகிங்கரர்களாகிய கிருமிகள் விர்த்தியடையாமலிருக்கும் பொருட்டு நாம் உண் ணும் ஆகாரம், அருந்தும்ஜலம், சுவாசிக்கும் ஆகாயம், உபயோகிக்கும் வெளிச்சம் முதலியவற்றில் மிக்க கவ னத்தைச் செலுத்தி குப்பை கூளங்களை சரிவர அப் புறப்படுத்தி அதிக சாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

(17) சில தோத்து வியாதிகள்.

அம்மை. தேகத்தில் அஜீரண பதார்த்தங்கள் சேருவதாலும், சுவாசிக்கும் வாயு முதலியவற்ருலும் தேகத்தில் சுபாவமாய் இருக்கவேண்டிய சூடானது அதிக்கிரமித்து பற்பல வியாதிகளுக்கு வழி ஏற்படு கின்றது. அப்படி வரும் வியாதிகளில் அம்மை என் பதும் ஒன்று. அம்மை என்பதற்கு தாய் என்றர்த்தம் இந்துக்கள் இந்த வியாதியானது ஏதோ சில பெண் பாலராகிய துர்த்தேவதைகளால் ஏற்படுகின்றது என்று எண்ணி அவ்வித மூர்த்திக்குக் கோபம் வராம

லிருப்பதற்காக அம்மை என்று பேரிட்டிருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. இந்த வியாதி விசேஷமாய் சிறுவயதி லேயே தான் பாதிக்கும். பெரியவர்களுக்கும் காண்ப துண்டு. இது சின்னம்மை தட்டம்மை பெரியம்மை என்று பல வகைப்படும். பொதுவாய் இந்த வியாதி கள் காண்பதற்கு முன்னதாக ஆயாசம், உடம்புவலி, கண்ணெரிச்சல் ஜுரம், தேகத்தில் ஒருவகை நாற்றம் இவைகள் கண்டு, பிறகு அம்மைக்குத் தக்கவாறு சில தினங்களில் தேகத்தில் கொப்புளங்கள் புறப்படும். சின்னம்மை சாதாரணமானதும் இலகுவில் சௌக்கி யமாய் விடக் கூடியதுமானது. தட்டம்மையும் அவ் வாறேதான்; ஆனால் சின்னம்மையைவிடக் கொஞ்சம் அதிக தொந்தரவு உண்டாக்கும். பெரியம்மை மிகவும் அபாயகரமானது. இதனால் உயிருக்கே ஹானி ஏற்ப டுகின்றது. சௌக்கியமான சந்தர்ப்பங்களில் அனேக ரை அங்கஹீனராகக்கூடச் செய்துவிடுகின்றது. இந் த அம்மை கண்டு குணப்பட்ட வர்களில் சிலர் திருஷ் டியிழந்து குருடர்களாயிருப்பதை நாம் காண்கிறோம் இவ்வித கொடிய நோய்கள் நமக்கு அணுகாவண் ணம் நாம் சுகாதார முறைகளை நன்கு கவனித்து வரு வதோடு நமது காருண்ய கவர்ன்மெண்டார் இவ்வியா தி அணுகாமலிருப்பதற்காக அம்மைகுத்திக்கொள்ளு தல் என்று ஏற்படுத்தி யிருப்பதின் நன்மையை யுணர்ந்து அவ்வாறு கட்டாயம் செய்து வர வேண் டும்.

விஷஜுரம். இதுவும் நுளைக்கிருமிகளாலேயே உண்டாகின்றது. இந்த வியாதி கொசுக்கள் மூலமாய்

பரவுகின்றது. கொசுக்கள் பலவித அசுத்த பதார்த்தங்களில் உட்கார்ந்து, நமது தேகத்திலும் உட்கார்ந்து கடிப்பதால், விஷப் பூச்சிகள் நமது தேகத்தில் பிரவேசிக்கவும், இந்த வியாதியை உண்டாக்கவும் நேருகின்றது. ஆகவே நாம் வசிக்கும் இடங்களுக்கு அருகாமையிலும், நாம் சஞ்சரிக்குமிடங்களிலும், சாக்கடைகளும் கொசுக்களுமில்லாது பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். விசேஷமாய் சாக்கடைகளிலும், நாள்படத் தேங்கியிருக்கும் குட்டைகளிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும் கொசுக்கள் அதிகமாய் சஞ்சரிக்கின்றன. அன்றியும் கொசுக்கள் முட்டைகளிலிருந்து குஞ்சுகள் கிளம்பும் போதே முட்டைகளிலிருந்த இடத்தை ஒட்டி அநேக விஷப்புழுக்கள் உண்டாகின்றன. ஆகவே சாக்கடை முதலியவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருப்பதும், கொசுக்கள் நம்மை அணுகாமல் பார்த்துக்கொள்வதுமே இவ்வியாதி வராமல் தடுக்க ஏற்ற உபாயமாம். இந்த விஷஜுரத்திற்கு கொயினு என்கிற மருந்து கொடுக்கிறுர்கள் இது எல்லா தபாலாபீசுகளிலும் விலைக்குக் கிடைக்கும். இதைச் சாப்பிடுவதால் நமது இரத்தத்தில் ஒரு வகை மாறுபாடு ஏற்பட்டு விஷக்கிருமிகள் பெருகாமல் மடிந்து க்ஷீணித்துப்போக வழி ஏற்படுகின்றது

வயிற்றுக்கடுப்பு. இது ஜீரணமாகக்கூடிய பதார்த்தங்களைத் தின்பதாலும், சரியாய் பக்குவமாகாத பதார்த்தங்களைத் தின்பதாலும், மலஜலாதிகளில் சஞ்சரித்து நமது தேகத்திலும் வந்து சேரக்கூடியமூளைக் கிருமிகளின் சம்மந்தத்தாலும், விசேஷமாய்ச் சம்ப

விக்கின்றது. ஈரம் குளிர்ச்சி வஸ்திரஹீனம் ஜனநெருக்க முதலிய வற்ருலும், விஷக்காற்ருலும் ஏற்படும். இந்த வியாதி பிரபலமாய்விட்டால் குடலில் துவாரம் விழுந்துவிடும். நிவர்த்தியாவது அசாத்தியமாகும் இதிலிருந்து அதிசாரம் என்கிற பெரிய வியாதிக்குக் கொண்டுபோய்விடும். ஆகையால் ஆரம்பத்திலேயே தக்க சிகிச்சைகள் செய்துகொள்ள வேண்டியது அத்யாவசியம்.

க்ஷயரோகம். இது தேகத்திலெடுத்த வியாதி. இதில் காணும் குறிகள் இருமல் இரத்தகாசம் க்ஷீணம் கபம்விழுதல் முதலியன பலவுண்டு. இப்படி விழும் கபம் அல்லது கோழையாகிய எச்சிலானது காய்ந்து தூள்களாகி வாயுவோடு கலந்து இதரர்கள் அவ்வித வாயுவை சுவாசிக்கும்போது பலஹீனர்களாயிருப்பின் இந்த வியாதி அவர்களுக்கும் கண்டு விடுகிறது. ஆகையால் எச்சில் வாயுவோடு சம்மந்தப்படாவண்ணம் ஏற்றபந்தோபஸ்து செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

வாந்திபேதி அல்லது காலரா. வாந்தி பேதி என்னும் வியாதி முளைக்கிருமிகளாலுண்டாகின்றது. ஆகாரத்தின் மூலமாயும் ஜலத்தின் மூலமாயும் இக்கிருமிகள் நமது குடலுக்குள் சென்று அங்கே கொதிப்பையும் வலியையும் உண்டாக்கி மரணம் சம்பவிக்கும்படியாகச் செய்து விடுகின்றது. கோடை காலத்தில் ஆறு ஏரி குளம் குட்டைகளெல்லாம் வற்றிப் போயிருக்கும் ஸமயத்தில் ஜனங்கள் இவற்றின்கரை

ஓரங்களிலெல்லாம் பலவிதமாய் அசுத்தப்படுத்தி விடுவதை எல்லோரும் பார்த்திருப்பீர்கள். இவ்வித அசுத்த பதார்த்தங்கள் மழைகாலத்தில் ஜலத்தோடு கலந்துபோய் ஜலத்தை அசுத்தப்படுத்தி முளைக்கிருமிகளை விர்த்தி செய்து விடுகின்றது. இதனால் இந்த வியாதி விசேஷமாய்ப் பரவ ஹேதுவாகின்றது. வாந்திபேதி காலங்களில் நன்றாய் பொங்கக் காய்ச்சிக் குளிரவைத்த ஜலத்தையும் நன்றாய் பக்குவமான ஆகாரத்தையுமே உபயோகிக்க வேண்டும். மேலே சொன்ன காற்று வெளிச்சம் முதலிய வற்றையும் கவனிக்க வேண்டும் இந்த வியாதி ஊர்களில் பரவும்படியான ஸமயங்களில் சிற்சில அத்யாவசியமான சுகாதார முறைகளை நாம் அவசியம் கவனித்து வர வேண்டியது.

முன் கவனிக்கவேண்டியவை: (1) வீடு தெருக்கள் ஊர்ப்புறங்களில் மலமூத்திராதிகளும் குப்பை கூளங்களும் அழுகிக் கெடக்கூடிய பதார்த்தங்களும், துர்நாற்றமும் இல்லாமல் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். (2) வீட்டின் சுவர்களை நன்றாய் வெள்ளையடித்தும் வீடு ஈரமில்லாமல் உலர்ந்திருக்கும்படி செய்தும் வீடுகளில் நல்ல காற்று தாராளமாய் வீசும்படி செய்தும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். (3) அன்னபானாதிகளில் அதிக ஜாக்கிரதையுள்ளவர்களாய் தேக ஆரோக்கியத்திற்குத் தக்கவைகளை உபயோகித்து வரவேண்டும். (4) ஒரு கழஞ்சு சுரியுப்பை கொஞ்சம் தண்ணீரில் கலக்கி காலைநேரங்களில் சாப்பிட்டுவருவது இந்த வியாதியை வர வொட்டாமல் தடுக்கும்.

ரோகம் கண்டவுடன் செய்ய வேண்டிய பரிகாரங்கள். ஆரம்பத்தில் தானே குமட்டலோடாவது வாந்தியோடாவது ரோகம் தொடங்கினால் ஒரு கழற்சிக் கொட்டையளவு அரைத்த கடுகை கொஞ்சம் தண்ணீரில் கலக்கி சாப்பிடவும். அது வாந்தியால் எடுபட்டுப்போனால் வாந்தி நிற்கிறவரைக்கும் மறுபடியும் சாப்பிடவும். கடுகையரைத்து துணியில் தடவி நெஞ்சுக்குழியின் மேல் எரிவு உண்டாகும் வரை வைத்தெடுத்தால் வாந்தி நிற்கும். ஆரம்பத்திலேயே கடுகு சாப்பிடுவதாயிருந்தால் அது ரோகத்தின் வீரியத்தைத் தடுக்கும் ஒருவேளை பேதியையும் நிதானப்படுத்தி நிறுத்தும். வாந்தி நின்றவுடன் கூகை நீறு கஞ்சியையாவது நன்றாய்க் கடைந்து வடிகட்டின பொடியரிசிக் கஞ்சியையாவது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கொடுத்துவரவும். தாகமெடுக்கும் போதெல்லாம் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொடுப்பது நலம்.

கால் கைகள் ஜில்லிட்டு சிலிர்த்து தேகம் குளிர்ந்துவர ஆரம்பித்தால் பொடி செய்த கற்பூரத்தையும் கடுகையும் கை கால்களில் தேய்த்து மணலை வறுத்து ஒற்றணம் கொடுக்கவும்; மேலும் ரோகிக்குச் சூடுண்டாக கம்பளியால் மூடி அன்னபானங்கள் கொடுக்கும்போது தலையைத் தூக்கவிடாமல் படுத்தவண்ணமாகவே கரண்டியால் கொடுக்கவும்.

கிராம்பு கருவாப்பட்டை ஜாதிக்காய் சுக்கு மிளகு வகைக்கு மூன்று கழஞ்சு நன்றாய்ப் பொடித்து

ஒரு குப்பி பிராந்தியில் அல்லது காரமான சாரா த்தில் கலந்து ஒரு நாழிகைக்குக் குறையாமல் நன்ருய்க் குலுக்கி 30 நாழிகையானபின் தெளிந்திருக்கும் மேல் நீரில் இரண்டு தேக்கரண்டி எடுத்து ஒரு வாய்த்தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கவும். இப்படி இரண்டு விசைக்குமேல் கொடுக்க அவகாசமிராது; உடனே குணத்திற்கு வந்துவிடும் ஊர்களில் காலரா பரவும்படியான ஸமயங்களில் இந்த மருந்தை முன்னுடியே தயார்செய்து வைத்துக் கொள்வது நலம்.

ரோகியின் மல மூத்திராதிகளை அப்போதைக்கப்போது மண்ணிட்டு எடுப்பது தவிர ரோகி யிருக்கும் அறையில் தீச்சட்டி வைத்து சாம்பிராணி யிட்டுப் புகைக்கவும்; அறையில் சுண்ணும்பு நீர் தெளித்தல் நலம்.

ரோகியின் படுக்கையையும் வஸ்திரங்களையும் வெந்நீரிலிட்டு நன்ருய்க் காய்ச்சியபிறகு ஸன்லைட் சோப்பிட்டுக் கழுவிப் பிழிந்து வெயிலில்காய வைத்துக் கொள்ளலாம்; அல்லது தீயிட்டு எரித்து விடுவது உத்தமம்.

ப்ளேக் என்னும் பெரிவாரிநோய்.

நமது வீடுகளில் நாம் போஜனத்திற்காகத் தயார் செய்து வைத்திருக்கும் ஸாமான்களை பூனை எலி காகம் முதலிய ஜந்துக்கள் தீண்டுதலும் உண்பதுமுண்டு; அப்படித் தீண்டப்பட்ட சாமான்களை

171655

நாம் போஜனத்திற்கும் உபயோகித்து விடுகிறோம். என்றாலும் நம்மை வியாதி பீடிக்கிறதில்லை. ஏனெனில் நம்முடைய தேகத்திலுள்ள வெள்ளை ஜீவாணுக்கள் இந்தப் பதார்த்தங்களிலுள்ள விஷ ஜீவாணுக்களைக் கொன்று விடுகின்றன. சில சமயங்களில் இந்த விஷ ஜீவாணுக்களால் மஹா கொடிய வியாதியாகிய ப்ளேக், பெருவாரிநோய் அல்லது மஹா மாரிநோய் என்பது ஒன்று பரவுகின்றது. இந்த வியாதி ஒரு ஊரில் பரவிவிடுமாயின் ஊரையே ஒருதரம் கலக்கி விடும். இந்த வியாதி எலிகள் மூலமாய்ப் பரவுகின்றது. ஆகவே இந்த வியாதி தேசத்திலிருந்து தேசத்திற்கும் சமுத்திரத்திற்கப்பாலுள்ள இடங்களுக்குங் கூடப் பரவ சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன.

ஒரு ஊரில் ப்ளேக் வியாதியானது மனிதர்களுக்குப் பரவுமுன் எலிகளுக்குத் தான் முதலில் கண்டு அவைகள் இறக்க ஆரம்பிக்கும். ஓரிடத்தில் திடீரென்று நிஷ்காரணமாய் எலி இறந்து படுமாயின் அதுவே ப்ளேக் ஏற்பட முன் காட்டியதாகும். இந்த வியாதிசம்மந்தமான விஷ ஜீவாணுக்களுக்கும் எலியின் இரத்தத்திற்கும் விசேஷப்பற்று ஏற்பட்டிருக்கின்றது. இந்த முளைப் பூச்சிகள் எலிகளின் இரத்தத்தில் சீக்கிரம் கலந்து சீக்கிரம் பரவி எலிகள் சீக்கிரம் இறக்கும்படி செய்து விடுகின்றன. நமது தலையில் பேன் ஊருவதுபோல் எலிகளின் தேகத்தில் ஒரு வகைப் பூச்சி ஊறிக்கொண்டேயிருக்கிறது. அதற்குத் தெள் என்று பெயர். நமக்கும் பேனுக்கும் என்ன தாரதம்மியமோ அதே தாரதம்மியம்பேனுக்கும்

தெள்ளுக்கும். ஆகையால் தெள் நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாத அவ்வளவு அற்பஜந்து. இறந்து போன எலியின் தேகத்திலிருந்து ப்ளேக் அணுக்கள் இந்தத் தெள்ளின் தேகத்தில் வியாபிக்கின்றன. இந்த தெள்ளை அந்தப பூச்சிகள் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. எலி இறக்கும் வரை அதன் இரத்தத்தைக் குடித்து ஜீவித்து வந்த இந்தத் தெள்ளுகள் தங்கள் ஆகாரத்திற்காக மனிதனை யடைகின்றன. மனிதன் தேகத்திலிருக்கும் இரத்தத்தைக் குடிப்பதற்காகத் தன் வாயால் மனிதனை கடிக்கும்போதெல்லாம் மனிதனுடைய தேகத்தில் ப்ளேக் ஜீவாணுக்களைச் செலுத்துகின்றன. இந்த ஜீவாணுக்களில் ஒன்று எவ்வளவாய் அபிவிர்த்தியடைகின்றதென்று ஏற்கெனவே அறிந்திருக்கிறோம். இம்மூலமாகக் கொடிய வியாதி ஏற்படவும், துர்மரணங்கள் சம்பவிக்கவும், எல்லோரும் வீடுவாசல்களைக் கொளுத்தவும், ஊரைவிட்டு ஓடவும் ஏற்படுகின்றது. இது காரணம் பற்றியே "**எலிக்கு பயந்து வீட்டைச் சுடுதல்**" என்கிற பழமொழியும் வழங்குவதாக எண்ண வேண்டியிருக்கிறது.

இப்ளேக் ஜீவாணுக்கள் ஒரு மனிதனுடைய இரத்தத்தை முற்றும் கெடுத்தபிறகு கொப்புளங்கள் மனிதனுடைய தேகத்தில் புறப்பட்டு அவைகளின் மூலமாய் வெளியேறுகின்றன. ஆகையால் பிளேக் நோய் கண்டவர்களை அசாக்கிரதையாய்த் தொட்டாலும், கொப்புளங்களைத் தொட்டாலும் துணிமணிகளைக் கையாடினாலும் இந்த வியாதி மனிதர்களைப் பிடித்துக்கொள்ளும். ஆகவே இந்த வியாதி

சீக்கிரம் பரவும் தன்மையுடையதென்று நன்கு அறிகிறோம்.

இவ்வியாதி சம்மந்தமான அணுக்கள் நம்ம வாசஸ்தலங்களண்டை யணுகாமல் அவற்றைக்கொல்லவேண்டிய வழிகளைத்தேடுவதே இந்த வியாதி வாராமல் தடுக்கச் செய்துகொள்ளும் முதன்மையானதும் முக்கியமானதும். ப்ளேக் வியாதியைத்தடுக்க இப்போதைக்கு இரண்டு வழிகள் தான் எல்லோருக்கும் வசதியாய் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. (1) பிளேக் சஞ்சாரமிடும் ஊரில் உள்ள எலிகளைக் கொன்றுவிடுதல். (2) ப்ளேக் அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல். அம்மை வியாதி வராமல் தடுக்க எப்படி அம்மை குத்திக் கொள்கிறோமோ அப்படியேதான் இதுவும். ப்ளேக் ஜீவாணுக்களை ஒரு பிராணியின் இரத்தத்திற் செலுத்தி ப்ளேக் நோயை உண்டுபண்ணி அப்பிராணியின் ஸத்தை எடுத்து மற்றவர்கள் தேகத்தில் செலுத்துவது இதனால் ப்ளேக் வராமல் நின்றுவிடும். வந்தாலும் வீரியமற்று உபத்திரவம் செய்ய முடியாமல் சீக்கிரம் சௌக்கியப்படும்.

வெட்டுக்காயம், இரணம், புண், சிரங்கு.

இவைகள் நமது தேகத்தில் உண்டாகுமானால் நன்றாய் ஆறுமட்டும் அவைகளிருக்குமிடங்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும், இல்லாதவரை அவற்றிலிருந்து முளைக்கிருமிகள் உண்டாய் நம் தேகத்தில் இதரபாகங்களில் தொந்தரவுண்டாக்கவும் அன்னியர்களைப் பீடிக்கவும் ஏற்படும். அவ்வைகள் சீக்கிரம் சௌக்கியமடைய வழி ஏற்படாது. ஆகை

யால் அவற்றை நாள்தோறும் சுத்தமான ஜலத்தில் கழுவி சுத்தமான துணியால் துடைத்து அவசியமானபடி சுத்தமான துணியால் மூடி வைக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்துவருவதே அவைகள் ஆறிவர ஒரு முக்கிய சாதனமாகும். அன்றியும் நல்லெண்ணெயை கற்பூரத்துடன் கலந்து பொங்கக்காய்ச்சி ஒரு குப்பியில் அடைத்து வைத்துக்கொண்டு இந்த இரணங்களுக்கு உபயோகித்து வரலாம்.

மேலே பலவகை தொத்து வியாதிகளுக்கும் சொன்ன பரிகாரங்களில் சுத்தமான ஜலம் என்றால் பொங்கக்காய்ந்து ஆறிய ஜலம் என்றும், சுத்தமான துணி என்பது வெந்நீரில் போட்டு ஸன்லைட் ஸோப்பால் கழுவி தரையில் உலர்த்தாமல் கொடி கம்பு முதலியவற்றில் உயரத்தில் உலர்த்தியவைகளென்றும் கொள்ளவேண்டும்.

ஆசுபத்திரிகளில்லாத இடங்களில் ஜனங்கள் வியாதிகளுக்கு வேண்டிய சிகிச்சைகளைச் சற்றுவது தெரிந்துகொண்டு அவைகளை நன்றாய் கவனித்து வருவதுடன் கூடிய சீக்கிரத்தில் வியாதி பலப்படுமுன் தக்க வைத்தியர்கள் உதவியைத் தேடிக்கொள்ளவேண்டியது. ஆசுபத்திரி உள்ள இடங்களில் அவ்விடம் சென்று பரிகாரம் தேடிக் கொள்வதே சர்வோத்தமம்.

கோவைசூரி பிரயோகம் அல்லது அம்மை குத்தல்.

வைசூரி வந்திருக்கும் பசுக்களின் கொப்புளங்களிலிருந்து உண்டாகும் நீரை மனித தேகத்தில்

செலுத்துவதற்கு இந்தப் பெயர் வழங்குகின்றது. இந்த முறையை அனுசரிப்பதற்கு முன், மனித வைசூரி கொப்புளத்தின் நீரை எடுத்து உபயோகித்து வந்தார்கள். இதனால் இந்த வியாதிக்கு சுபாவமாய் ஏற்பட்ட வேகமும், வீரியமும் மட்டுப்பட்டதேயன்றி வியாதியையே முற்றிலும் வராமல் தடுக்கும் தன்மை ஏற்படவில்லை. ஆகையால் வேறு நூதன முறையொன்று கண்டு பிடிப்பது அவசியமாயிற்று.

இங்கிலாந்தின் ஒரு மாகாணத்தில் பசுக்களுக்கு வைசூரி கண்டிருந்த ஒரு சமயத்தில் பசுவின் மடியில் எழும்பியிருந்த முத்துகள், பால் கறக்கும் போது உடைந்து, கறப்போர் விரல்களில் பட்டு, பட்டவிடங்களில் முத்துகள் எழும்பி வந்ததனால், அவர்கள் தங்களுக்கு பெரிய அம்மையாகிய வியாதி வருகிறதில்லையென்று, பால் கறப்பவர்கள் பிரசித்தமாய் சொல்லிவந்தார்கள். அக்காலத்தில் இங்கிலாந்தில் பிரபல வைத்தியராகிய எட்வர்ட் ஜன்னர் என்பவர் இதை கவனிக்க முயன்று, கோவைசூரிமுத்துக்கள் கண்டிருந்தவர்கள்மீது வைசூரி நீரைப்பிரயோகம் செய்ய அதனால் அவர்களுக்கு எவ்வித உபத்திரமும் உண்டாகாததுகண்டு இம்முறையைக் கையாடலானார். கோவைசூரி நீரைமனிதர் மேல் செலுத்தி அதனால் எழும்பும் முத்துக்களின் நீரை மற்ற மனிதர்கள் தேகத்தில் செலுத்த அவர்களுக்கு முத்துக்கள் ஏற்பட்டு இந்த வியாதி வராமல் தடுக்கிறது என்பதை எல்லோருக்கும் தெரியப்படுத்தவே இம்முறை அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வந்தது.

இப்போது கோவைசூரி நீரைப்பசுவின் கன்றுக் குட்டிகளின்மீது பிரயோகித்து, கன்றுக்குட்டிகளின் படிகளிலிருந்து உண்டாகும் வைசூரி நீருடன் க்ளிஸரைன் (Glycerine) லானோலைன் (Lanoline) முதலியவற்றைச் சேர்த்து சீக்கிரத்தில் வீரியமற்றுப் போகாமலிருப்பதற்காக சிறிய ஈயக்குழாய்களில்அடைத்து பற்பல ஊர்களுக்கும் அனுப்பி இந்த முறையைப் பரவச்செய்து வருகிறார்கள்; இதுதான் இப்போது அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருவது; மற்ற முறைகள் முற்றிலும் நின்றுபோய் விட்டன.

இப்படிச் செய்துவரும் கோவைசூரிப்பிரயோகத்தினால் கூட, வியாதி முற்றிலும் விலகி விட்டது என்றுசொல்ல வழியில்லாமல், அம்மைகுத்தப்பட்ட 3 அல்லது 4 வருஷத்திற்குப் பிறகு பெரிய அம்மை வியாதி சிலருக்கு ஏற்படுகிறது என்று தெரிகிறது. ஆகவே இவ்விதம் ஒருதடவை அம்மை குத்திக் கொள்வதன் வீரியம் 3 வருஷம் முதல் 5 வருஷம் வரை இருக்கிறதென்றும் பிறகு குறைந்துபோய் விடுகிறதென்றும், விளங்குகிறது. ஆனதுபற்றி மறுபடி ஒருதரம் கோவைசூரிப் பிரயோகம் செய்துகொள்வது நன்று. இவ்வாறு ஐந்து வருஷத்திற்கொருதடவை அல்லது ஆறு வருஷத்திற்கொருதடவை கூடுமானால் இன்னம் சீக்கிரமாகவே ரிவாக்ஸினேஷன் செய்துகொள்வது சிரேஷ்டமானது.

கோவைசூரி பிரயோகமான பிறகு ஒருவனுக்குப் பெரிய அம்மை கண்டாலும் வீரியமற்று மிகவும்

அற்பமாயிருக்கும் பிராணஹானி ஏற்படுவது மிகவும் அபூர்வம்.

பெரியம்மையென்னும் கொடிய வியாதியிலிருந்து நம்மை இரட்சித்துக் கொள்ள இதுவே தக்க முக்கிய சாதனமாயிருக்கிறது. இதற்குத்தான் இங்கிலீஷில் வாக்ஸினேஷன் என்று சொல்லுகிறார்கள்.

இதன் பூரணநன்மையை உத்தேசித்தே ஐரோப்பாகண்டத்தில் இந்த கோவைசூரி பிரயோகத்தை பலாத்காரமாய் எல்லோரும் அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்று சட்டம் ஏற்படுத்தி அமுலில் இருந்து வருகிறது. ஜனங்களும் இதின் பிரயோஜனத்தை யறிந்து இம்முறையை சந்தோஷமாய் அனுசரித்து வருகிறார்கள்.

நமது தேசத்தில் இம்முறை பரவுவதற்காக எவ்வளவோ உத்தியோகஸ்தர்களை நியமித்து ஜனங்களுக்கு இதன் நன்மையை போதித்து எல்லோரும் இந்த உத்தம நெறியை அனுசரித்துவர நமது க்ஷேமத்தையே சதா நாடியிருக்கும் இராஜாங்கத்தார் மிக்க பொருள் செலவில் ஏற்ற சௌகரியங்கள் அமைத்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு அற்ப கிராமாந்தரங்களில் கூட இந்த முறை உத்தியோகஸ்தர்கள் அடிக்கடி சென்று அம்மை குத்தி வருகிறார்கள். அவ்வித உத்தியோகஸ்தர்களில் அம்மை குத்துபவருக்கு, அம்மைகுத்தி என்று அர்த்தமுள்ள வாக்ஸினேடர் என்ற பெயர் இங்கிலீஷில் வழங்கிவருகிறது.

குழந்தைகள் பிறந்த 6-வது வாரந்தொடங்கி 6-மாதத்திற்குள்ளாக அம்மை குத்திவைப்பது உத்தமம். ஆனால் சொறி சிரங்கு முதலிய வியாதிகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்தில் செய்யாமலிருப்பது நன்று. பிறகு ஏற்கெனவே சொல்லியபடி அடிக்கடி ரி. வாக்ஸிநேஷன் செய்துகொள்வது நன்று. இப்படிச் செய்துகொள்ளுவதில் சில சமயங்களில் கொப்புளம் புறப்படாது. அதனால் நாம் அதைரியப்படக்கூடாது. முன்னால் செய்துகொண்ட கோவை சூரி பிரயோகத்தின் வீரியம் இன்னம் தேகத்திலிருக்கிறதென்றும் அதனால் தான் இப்போது செய்துகொண்டது பலிக்கவில்லை யென்றும் எண்ண வேண்டும். மேலே குறித்தபடி புனர் கோவைசூரிப் பிரயோகம் செய்துகொள்ள முடியாவிட்டாலும் கூட ஊரில் அம்மை வியாதி நடமாடும் சமயங்களிலாவது இவ்வாறு செய்துகொள்வது உத்தமம்.

(கக்கிருமல்)

இது சிறு குழந்தைகளுக்குக் காணும் வியாதி பிரதம ஆரம்பத்தில் 7-8 நாள் வரை சில சமயங்களில் 20 நாள் கூட சுரமும் இருமலும் கொஞ்சமிருக்கும் ஜல தோஷம், மூச்சடைப்பு, தேகஉஷ்ணம் இவைகளால் குழந்தை உபத்திரவமடைந்து படுக்கையிலிருக்காது. சுமார் 10 நாள் சென்றபிறகு சுரம் கொஞ்சம் தணியவும் அப்போது குழந்தை ஒரு விதமாய் வலித்துக்கொண்டு இருமும் அந்த இருமல் இந்த வியாதிக்கே முக்கியமானது. இருமல் வருவதற்கு முன் குழந்தைக்குத் தெரியவரும், அது தாயாரி

டத்தில் ஓடி கட்டிக்கொள்ளும், மூச்சுத் திணரலோடு ஓயாமல் இருமல் காணும்போது கண்கள் பிதுங்கி வருவதுபோல் இருக்கும். இருமும்போது சுவாஸத் துவாரம் சிறுக்கிறபடியால் சுவாசம் உள்ளுக்குப் போகும் போது இழுப்பு மாதிரியாய் ஒருவித சப்த முண்டாகும். அந்த சப்தம் தான் இந்த வியாதியின் முக்கியமான அடையாளமாம். இருமல்கண்டு உபத் திரவப்படுத்தித் தணிந்த வுடனே குழந்தை உற்ஸா கமாய் முன்போல் விளையாடும். இந்த இருமல்வருகிற கிரமம் இன்னதென்று கிடையாது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று தடவை இருமும் அல்லது ஒரு நா ழிகைக்குள் அனேக தடவையாக வந்து மெத்த உபத்திரவப்படுத்தும்; மழை காலத்தில் கண்டால் சீக்கிரம் போகாது.

குழந்தைகளுக்கு கம்பளி ஆடைகளை அணிந்து குளிர்ந்த காற்றில் சஞ்சரிக்க விடாமல் வீட்டிலேயே வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கற்பூரதைலத்தை நடு முதுகில் இரவில் தேய்த்து வரலாம். மார்புக்கும் முதுகுக்கும் கடுகுக்களி போடலாம். படிக்கார தூ ளில் 3 கிரேன் தேனில் கலந்து தினத்துக்கு 2-3 தட வை கொடுக்கலாம் தூதுளைச்சாறு $\frac{1}{8}$ ஆழாக்கு பசு வின் நெய் $\frac{1}{8}$ ஆழாக்கு கோஷ்டம் ஒரு விராகனிடை இவைகளைக் காய்ச்சி வைத்துக்கொண்டு நாக்கின் மேல் அடிக்கடி தடவலாம். நமது நாட்டு மாதர்கள் புங்கங்காய் மாட்டுத்தோல் நிரய்க்காசு ஏதாவதொன் றை இடுப்பில் கட்டிவைப்பார்கள்.

"அத்யாவசியமான சில மருந்துசாமான்கள்"

நமது வீடுகளில் நாம் நமது குழந்தைகளுக்கும் பெரியோருக்கும் யாருக்குமே எவ்வித வியாதியும் அணுகா வண்ணம் வேண்டிய பக்குவங்கள் சுகாதார முறைகளை ஒட்டி எப்படிச் செய்துகொள்ள வேண்டியது அத்தியாவசியமோ அப்படியே, வெள்ளம்வரு முன்னரே அணைகட்டிக் கொள்ளல் போல், எவ்வித நோயும் அணுகுமுன்னரே ஏதாவது திடீரென்று [illegible] பணித்து விடுமோ வென்று பயந்து, எவ்விதநோய்க்கும் தக்க வயித்திய சிகிச்சை ஏற்படுவதற்கு முன்னதாகவும் ஏற்பட்ட பின்னரும் அவசியமாய், வைத்திய முறைகளில் உபயோகிக்கக்கூடிய சிற்சில மருந்து சரக்குகள் ஒவ்வொரு மனையிலும் எப்போதுமே கையிருப்பில் இருந்து வருவது உத்தமம். அவ்விதச் சரக்குகளின் உபயோகத்தையும் அறிந்திருப்பது நன்று. ஆகையால் அடியில் குறித்திருக்கும் சாமான்கள் எல்லாக்குடும்பங்களிலிலும் எக்காலத்திலும் ஆஜரில் இருக்கும்படி வைத்துக் கொள்வோமாயின் அதுவே ஓர் சிரந்த வைத்தியசாலையாகும். அவற்றின் உபயோகங்களை ஒருவாறு அறிந்த ஆடவர்களும் பெண்டிரும் வைத்தியர்களாவார்கள். எல்லா விடங்களிலேயும் நினைத்த மாத்திரத்தில் அனுபோக வைத்தியர்களின் உதவி கிடைப்பது சாத்தியமன்று. எல்லாருமே எல்லா வியாதிகளுக்கும் வைத்தியர்கள் உதவியை எளிதில் அடையும் தன்மையுடையவர்களா யிருக்கமாட்டார்கள். நமக்குத் தெரிந்த அனுபோக முறைகளினலும் வியாதியஸ்தர்களை கவனித்துப் போஷித்து

வரும் தன்மையாலும் அனேக வியாதிகளை எளிதில் சொஸ்தமாக்கிக் கொள்ளலாம். அல்லது வைத்திய உதவி கிடைக்கும்வரை நோய்விருத்தியாகாவண்ணம் செய்து கொள்ளலாம். சாமான்கள் எளிதில் எப்போ வேண்டுமோயினும் கிடைக்க்கூடியவைகள் தானே. வண்டியபோது வாங்கிக்கொள்ளலாம் என்று அசி ந்தையாயிருந்து விடுவது சுத்த பிசகு. திடீரென்று மக்குத் தேவையானபோது அகப்படாமலும் போய் ாம். ஆனதுபற்றி இந்த சாமான்களைக் கொஞ்ச வது சேகரம்செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சுக்கு மிளகு திப்பிலி இம்மூன்றுக்கும் திரிகடு ம் என்று பெயர். அதாவது மூன்று காரமான தார்த்தங்கள் என்று பொருள். இந்த விசேஷப் பெயர் இம்மூன்றிற்கு மட்டும் ஏற்பட்டதன் கார ணம் நம்முடைய தேக ஆரோக்கியத்தின் பொருட்டு மற்ற எல்லாப்பொருள்களையும் விட அதி விசேஷ மாய் இவைகள் உபயோகப் படுகின்றன. ஆனது பற்றி அப்பெயர் ஏற்பட்டது. ஏறக்குறைய எல் லா வியாதிகளுக்கும் சிறு குழந்தை முதல் விருத்த ருள்பட எல்லோருக்கும் வைத்திய முறையில் ஏறக் குறைய எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் இவைகள் உப யோகப்படுகின்றன. மற்ற எல்லா வைத்திய சரக்குக ளிலும் இம்மூன்றே பிரதானமானவைகள். நமது தகத்திற்கு சஞ்சீவி போல் உதவுகிறவைகள். நமது தகத்தை சம்ரட்சிக்கும் விஷயத்தில் இம் மூன்றை யும திரி மூர்த்தி சொரூபமாய் நன்கு கொண்டா லாம்.

சுக்கு. நமது கடைகளில் கிடைக்கக் கூடிய கா... மும் வாசனையுமுள்ள ஒரு வகைச் சரக்கு. அழுத்த... மாயும் பளுவாயு மிருக்கிறது தான் சிரேஷ்டம். ஒடி... துப்பார்த்தால் நாராக இராமல் மாவாக யிருக்... வேண்டும். சகலவிதகஷாயங்கள் சூரணங்கள், முத... யவற்றிற்கெல்லாம் இதைச் சேர்க்கிறார்கள். நாம் ... சார்ணமாய் வயிற்றுப்பொறுமல் வயிற்றுவலி இவை... களுக்குக் கஷாயம்போட்டு உபயோகிக்கலாம். தேக... தில் வலி காணுமிடங்களில் சுக்கை அரைத்துப் ப... துப்போடலாம். நன்றாய்க்களிபோல் செய்து த... விக்கு நெற்றிமேலும் தொண்டை வேதனைக்குச கழுத்தின் மேலும் கண்வேதனைக்குப் புருவங்கள் மே லும். பற்றுப் போடலாம். வெந்நீரிலிட்டுக் குடி நீரா கச் செய்து கொள்ளலாம். சுக்கு பச்சையாயிருந் தால் இஞ்சி என்று பெயர்.

மிளகு. காரமும் வாசனையுமுள்ள பதார்த்தம். சமையல் பதார்த்தங்களில் சம்மந்தப்படுத்துவார்கள். வியாதியஸ்தர்களுக்கு மிளகு இரஸம் சிறந்த பத்திய மாம். சாதாரண ஜுர ஆரம்பத்தில் மிளகை அரைத் துத்தண்ணீரில் கலக்கிக் குடிப்பார்கள். தேகஸம்மந் தமான வேதனைகளில் அனேகத்திற்கு மிளகு பற்றுப் போடலாம். தொண்டைவலிக்குமிளகு கஷாயத்தில் வாய் கொப்பளிக்கலாம். மூல வியாதி, சீத சுரங்கள், வாந்திபேதி முதலியவைகளுக்கு கொடுக்கலாம். இது வும் சுக்கைப்போல் அனேக வியாதிகளுக்கு உபயோ கப்படுகிறது.

திப்பிலி. இதுவும் வியாதியஸ்தர்களுக்குப் பத் தியத்தில் ரஸத்தில் சேர்த்திடுவார்கள். இதற்கு மிள

கைப்பார்க்கிலும் வீரியம் அதிகம். இதுவும் சுக்கைப் போலவும் நாட்டு வைத்தியங்களில் பெரும்பான்மை யும் உபயோகப்படுகிறது. காசம், கபம், குன்மம், சுவாசம், க்ஷயம், சோகை, அரோசிகம், வயிறுஉப்பல், நடுக்கல், ஜுரம் நெஞ்சுநோய் முதலியன நீங்கும். திப்பிலிக்கொடியின் மூலத்திற்கு தேசாவரம் என்று பெயர்.

இஞ்சி, பச்சைமிளகு இவற்றை ஊறுகாயாகப் போட்டு போஜனாதிகளில் உபயோகிக்க அரோசிகத்தை நீக்கி ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்கும்.

கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் இம்மூன்றுக்கும் திரிபலை என்று வைத்திய நூல்களில் சொல்வார்கள்.

கடுக்காய். இதில் பலவகைகள் உண்டு. ஆனால் குணத்தில் விசேஷ பேதமிராது. இதன் முதல் உபயோகம் இதைக்கொண்டு நாம் எழுதுவதற்கு மை செய்துகொள்ளலாம். பல்தேய்க்க பற்பொடி செய்து கொள்ளலாம். கடுக்காய் காசுக்கட்டி இரண்டையும் சமனாய் அரைத்து நாக்கு இரணத்திற்குத் தடவலாம். குழந்தைகளுக்கு ஜலம் விட்ட உடனே கடுக்காயை அரைத்து நாக்கில் தடவுவார்கள். கடுக்காய் துவையல் அரோசிகத்தை நீக்கும். கடுக்காய் கஷாயத்தைக் கொண்டு கண் நோவில் கண்ணைச்சுத்தம் செய்யலாம். பேதிக்கு சாப்பிட கடுக்காய் விசேஷமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. அதில் ஒரு முறை 6 கடுக்காய் விதை நீக்கி தூளாக்கி 1 விராகனிடை கிராம்பு அல்லது லவங்கப்பட்டை சேர்த்து $\frac{3}{4}$ ஆழாக்கு ஜலத்தி

விட்டு 10 நிமிஷம் காய்ச்சி வடிகட்டி பேதிக்கு சாப்பிடலாம். "கடுக்காயும் பெற்றதாயும் ஒன்று" என்பார்கள். நம்மை போஷிப்பதில் தாய்தான் சிரத்தையுள்ளவள் சிறந்தவள் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். அதுபோலவே நமது தேகத்தை வியாதியின்றி போஷிப்பதில் சிறந்தது இந்தக் கடுக்காய். ஆனதுபற்றி அந்த வசனமும் ஏற்பட்டது என்னலாம். கடுக்காய்ப்பிஞ்சை ஊறுகாயாக உபயோகிப்பார்கள்.

நெல்லிக்காய். புளிப்பும் துவர்ப்புமுள்ள பதார்த்தம். பேதி, சீதபேதி இவற்றிற்கு ஔஷத முறையில் மெத்தவும் உபயோகப்படுகின்றது. நெல்லிவிரையையாவது வற்றலையாவது கஷாயமிட்டுக் கொடுத்தால் சூடு தணியும்; பித்த மயக்கம் நீங்கும்; தாகமடங்கும் ஒக்காளம் நிற்கும். நெல்லிக்கொழுந்தை அரைத்து மோரில் கலக்கி சீதபேதிக்கு கொடுப்பார்கள். நெல்லிக்காயை போஜன முறையிலும் பலவிதமாக உபயோகிக்கிறார்கள்.

தான்றிக்காய். இதுவும் துவர்ப்பு குணமுள்ள சரக்கு. அனேக கூட்டு மருந்துகளில் சேர்க்கப்படுகிறது. நெல்லிக்காய் கடுக்காயை போலவே வியாதிகளையும், இரணங்களையும் கண்டிக்கும் தன்மையுடையது.

மாசக்காய். இந்தச் செடியில் முட்டையிட ஒரு ஜாதி வண்டு துளிரைத் துளைக்கும். அதிலிருந்து ஒருகிற பால் உரைந்து காய்போலாகிறது. அதிசாரபேதி, சீதசுரம் இவைகளுக்கு மருந்தோடு உபயோகப்படுகின்றது. அபினி, நாபி முதலியவற்றைச்

சாப்பிட்டவர்களுக்கு இதை கஷாயமிட்டு முறிவாகக்கொடுக்கலாம். வாய்ப்புண்ணுக்கு இதை அரைத்து இரணத்தில் தடவி உமிழ் நீரை கொப்பளித்துவிட குணமுண்டாம். இதர இரணங்களை இந்தக் கஷாயத்தால் கழுவலாம். இது துவர்ப்புள்ளது.

இலவங்கம். கிராம்பு: இது நல்ல வாசனையாயும் காரமாயும் விறுவிறுப்பாயு மிருக்கும். தாகத்தை சமனம் செய்யும். வாசனைக்காக தாம்பூலத்துடன் உபயோகிக்கப் படுகிறது. பட்சணபதார்த்தங்களிலும் வாசனைக்காக உபயோகிக்கலாம். மந்தச்சூடு, வாந்தி முதலியவற்றிற்கு கஷாயம் செய்துகொடுப்பதுண்டு. இதர மருந்துகளோடு வாசனைக்காகச் சேர்க்கப்படும்.

இலவங்கப்பட்டை. கருவாப்பட்டை என்றும் சொல்வார்கள். காரமும் வாசனையும் விறுவிறுப்பும் உள்ளது. கிராம்பைப் போலவே உபயோகப்படுகின்றது.

மஞ்சள். இந்துக்களில் சுபகாரியங்களில் உபயோகப்படும் பதார்த்தம். போஜன பதார்த்தங்களோடு நிறத்திற்கும் வாசனைக்கும் சேர்க்கப்படுகின்றது. ஸதிரீகள் தேகத்திற்கு பூசிக் கொள்கிறார்கள். அது காரணம் பற்றியே ஸ்திரீகளுக்கு புருஷர்களைப் போல் சொரி சிரங்குகள் அதிகம் வருகிறதில்லை. சளி பிடித்திருந்தால் மஞ்சட்புகை பிடிப்பதுண்டு. மஞ்சள் கஷாயத்தால் கண்வலியில் கண்ணைக் கழுவலாம். ரணங்களுக்கு மஞ்சட்பொடி தூவுதல் சீக்கிரம் குணப்படுத்தும். கட்டிகளுக்கு மஞ்சளும் சாதமும் அரைத்துக் கட்டுவது உண்டு.

சித்தரத்தை. இதுவும் காரமும் வாசனையும் பொருந்திய சரக்கு. வெந்நீர் கஷாயமிட்டு ஜுரம், இருமல், அக்கினிமாந்தம் முதலியவற்றிற்குக் கொடுக்கலாம். வாதநோய்களுக்கு காடியில் அல்லது சாராயத்தில் ஊறவைத்து மேலுக்குப் பூசலாம்.

வேம்பு. கைப்பானது. சுதேச கொயினு வென்று சொல்லலாம்; ஒவ்வொரு பாகமும் வைத்தியத்திற்கு உதவுகிறது. வேப்பம்பட்டை கஷாயம்: பட்டையின் உள்பரணை 2 அவுன்ஸ், 1½ பைன்ட் ஜலத்தில் 15 நிமிஷம் காய்ச்சி சூடாயிருக்கும்பொழுதே வடிகட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். ஜுரம் விட்டிருக்கும் ஸமயத்திலும் ஜுரம் வருவதற்கு முன்னதாகவும் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவையாகக் கொடுக்கலாம். பிரதி தினமும் புதிதாய் செய்து கொள்ளவேண்டியது. பட்டையின் தூளையே சுரம் விட்டிருக்கும் சமயத்தில் தினத்திற்கு 3-4 ஆவர்த்தி கொடுக்கலாம். வேப்பிலை. இதை அரைத்து போல்டிஸ் செய்து துஷ்ட ரணங்களுககுப் போடலாம். ஒரு வேளை எரிச்சலெடுத்தால் அரிசிமாவைச் சேர்த்கொள்ளலாம். வேப்பங்கொழுந்து: இத்துடன் ஓமம் மிளகு, வசம்பு, பூண்டு இவைகளைச் சேர்த்தரைத்துக்கொடுத்தால் வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும். வேப்பம்பூ: இதைத் துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் பித்தத்தையடக்கும். வேப்பம் ஈர்க்கு: இது ஜுரசம்மந்தமான கஷாயங்களில் சேருகிறது. வேப்பங்காய் அல்லது பழம், இதிலிருந்து வேப்பெண்ணெய் எடுக்கிறார்கள். இது ரணங்களை யாற்றும், வாதரோகங்களுக்கு மேலுக்குப் பூசலாம், கிருமிகளையும் போக்கும்.

சிற்றாமணக்கெண்ணெய். முத்துக்கொட்டைச் செடியின் விதையிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. இந்த முத்தை துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் மலம் இளகும். அரைத்துச் சிறிய பருக்களுக்கு வைத்துக் கட்டினல் பழுத்து சீக்கிரம் உடையும். அவித்து எடுக்கிற எண்ணெயைவிட ஆட்டி எடுக்கிற பச்சை எண்ணெய் சிறந்தது. இதைக் கொடுத்தால் உபத்திரவமில்லாமல் பேதியாகும். குழந்தைமுதல் விருத்தர்கள் வரையில் வயதுக்கு ஏற்ற அளவு உபயோகிக்கலாம். வயிற்றுவலி, அக்னிமந்தம் முதலியவற்றிற்கு நல்லது. இந்தச் செடியின் இலையும், கஷாயமும் பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு ஒற்றளம், போல்டிஸ், உள்ளுக்குக் கொடுத்தல் முதலியவைகளுக்கு உபயோகப்படுகின்றது. மார்பின் வேதனையை மட்டுப்படுத்தவும் பால் சுரக்கவும் உதவுகிறது. எண்ணெய்: வாதம், குன்மம், குடலேற்றம், தேகம், கண், மூக்கு, செவி, வாய் இவைகளிலுண்டாகும் எரிச்சல் இவற்றை நீக்கும்.

கசகசா. இதன் காய் போஸ்தக்காய். ஒற்றணங்களுக்கு மெத்த உபயோகப்படுகின்றது. கசகசாவினல் தினவு, கிருமி, சீதரத்தக்கழிச்சல், அதிசாரபேதி, ஜலதோஷம், நித்திராபங்கம் இவை நீங்கும். தேகத்தில் காந்தி அழகு விர்த்தியாம்.

தேங்காயெண்ணெய். சருமத்தைப்பற்றிய பல நோய்களுக்கும் உபயோகப்படுகிறது. தலையில் தடவி வர மயிர் வளரும்.

நல்லெண்ணெய். கபாலச்சூடு, கர்ணரோகம், நேத்திரநோய், ரணம், காசம் இவற்றை நீக்கும்

விசேஷமாய் இந்த எண்ணெயை தலை உடல் எல்லாம் நன்றாய்த் தேய்த்துக்கொண்டு வாரம் இருமுறை அல்லது ஒரு முறையாவது அப்பியங்கனம் செய்வது தேகத்திற்கு ஆரோக்கியமானது. அப்படி ஸ்நாநம் செய்வதில் சீயக்காய் போட்டு நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவிவிடவேண்டியது.

வசம்பு. இதற்கு பிள்ளை வளர்த்தி என்று பெயர். இந்துக்கள் தங்கள் சுபகாரியங்களுக்காக சாமான்கள் வாங்கும்போது மஞ்சளை முதலில் வாங்குவதுபோல் ப்ரசவமான குழந்தைகளுக்கும் தாய்க்கும் மருந்து சாமான்கள் வாங்கும் சமயங்களில் இதை முதலில் வாங்குவார்கள். வசம்பு இருக்குமிடத்தில் விஷ ஜந்துக்களை அண்டாது என்று சொல்வார்கள். தேகத்தில் உண்டாகும் வலி, விஷரோகங்கள், குன்மம், ரத்தபித்தம், வாய்நாற்றம், காசம், வயறுபோதல், மலக்கிருமி, ரணங்கள் இவைகளெல்லாம் நீங்கும். இதை உள்ளுக்குக் கஷாயமாகவும், சூரணமாகவும் கொடுக்கலாம். சொறிசிரங்குகளுக்கு எண்ணெயில் கலந்து பூசலாம். இது ஜடராக்கினியையும், தேகதாருட்டியத்தையும் விருத்தியாக்கும். முறைக்காய்ச்சலுக்கு வசம்பு, களச்சிப்பருப்பு, நிலவேம்பு இவற்றைக் கஷாயம் செய்து கொடுக்கலாம். அனேக மருந்துகளுடன் இதைச் சேர்த்து வருகிறார்கள்.

சீரகம். பெருஞ்சீரகம், கருஞ்சீரகம், காட்டுச்சீரகம், பிளப்புச்சீரகம் என நான்குவகைப்படும். இதையும் நாம் மிளகைப்போலவே போஜனபதார்த்தங்களில் சேர்க்கிறோம். நாம் சாதாரணமாய் உபயோகிப்

பது பெருஞ்சீரகம். மேலே சொன்ன நாலுவகையும் வைத்தியத்தில் உபயோகப்படுகின்றது. ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு விசேஷமுண்டு. ஆனாலும் எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவான குணங்கள் அனேகமுண்டு. அவற்றில் முக்கியமானவை வயிற்றுவலி, சூலம், அஜீரணம், வயிற்றுப்பசம், நுரைத்த கப இருமல், சுவாசம் முதலியவற்றைப் போக்கும்.

தேன். இருமல் உப்பசம் விக்கல் முதலியவைகளை நீக்கும். இரத்தத்தை சுத்தி செய்யும். சிரங்கு சொறி முதலிய ரோகங்களையுடையவர்கள் கொஞ்சம் தேனை ஜலத்தில் விட்டுக்குடித்தால் அவை போம். அனேக கைப்பான மருந்துகளை தேனில்கலந்து உட்கொள்ளக்கொடுக்கலாம். தேன் மெழுகு: இது இரணங்களுக்குக் களிம்பு செய்ய உதவுகின்றது. 1 அவுன்ஸ் மெழுகோடு 4 அவுன்ஸ் தேனைத் தீயிலிட்டு உருக்கி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளுதல் ஒரு களிம்புசெய்யும் முறை. இதுமிகவும் சிறந்த களிம்பு.

கர்ப்பூரம். இது ஒருவகைச் செடியின் கட்டையைப் பதங்கித்து எடுப்பது. வெள்ளைக்கட்டிகளாய் நெய்போலொத்த அணுக்களாய் இருக்கும். மெத்த வாசனையுண்டு. வாயிலிட்டால் விறுவிறுப்புண்டாகி பிறகு குளிர்ச்சியாயிருக்கும். ஜலத்தில் மிதக்கும். காற்றுப்பட்டால் பறந்துவிடும். சாராயம் எண்ணெ இவற்றில் சீக்கிரம் கரையும். ஜலத்தில் கொஞ்சமாய்த்தான் கரையும். பிரகாசமாய் ஜ்வாலையோடு எரியும். தேவதாராதனங்களில் விசேஷமாய் உபயோகிக்கிறோம். வைத்திய முறையில் அனேக வியாதிகளுக்கு உதவுகிறது. கக்கிருமல், மார

டைப்பு, மார்த்துடிப்பு, இரைப்பு, கீல்வாதம், அழி விரணம், கணுவாதம், சுளுக்கு நமைச்சல் இவற்றிற் கு உபயோகிக்கலாம். கற்பூரத்தை ஆக்ராணித்தால் ஜலதோஷம் இருமல் இவைகள் குணமாகும். கற்பூ ரத்தை எண்ணெயோடு கலந்து நோயுள்ளவிடங்க ளுக்குப் பூசலாம்.

சாம்பிராணி. இது ஒருவகைச் செடியின் பட் டையிலிருந்து வடிந்து உலர்ந்துபோன ஓர் விதத் தைலம். விண்டுபார்த்தால் சிறிய மணிகளைப்போல் அகப்படும். நல்லவாசனையாய் இனிப்பாயிருக்கும். இருமல் முதலிய கபரோகங்களுக்குக் கொடுக்கலாம். இதன் தூபம் துர்வாசனைகளையும் கக்கிருமல் ரோ கத்தையும் நீக்கும்.

துளசி. இது இந்துக்களின் பூஜாதிரவியங்களில் விஷேசமானது. காரமுமுள்ளது. விஷக்காற்றின் தன் மையை நீக்கும். வைத்தியத்திலும் உபயோகப்படு கின்றது. இலையைக் கசக்கி ரஸமெடுத்து கோரோச னையுடன் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்கு இருமலுக்கு கொடுப்பார்கள். ஜலத்திலிட்டுக் காய்ச்சி ஸனானம் செயயலாம். வேதும் பிடிக்கலாம். துளசியை குழந் தைகள் வைத்தியத்தில் வெகுவாய் உபயோகிக்கிறார் கள். உடம்பில் உண்டாகும் தடிப்புகளுக்கு இதன் ரஸத்தைப் பூசலாம்.

திருநீற்றுப்பச்சை. துளசிக்கிருக்கிற குணங்கள் இதற்கும் உண்டு. இதன் ரஸத்தைக் காதுவலிக்கு விடலாம். பருவுகளுக்குத்தடவலாம்.

சர்ப்பூரவல்லி. கற்பூரம் போன்ற சுவாசனையும் காரமுமுள்ள ஒருவகைச்செடி. இருமலுக்கு அதிக.

நல்லது. மேலே சொன்ன துளசி முதலிய மூன்று செடிகளும் ஒவ்வொரு கிரகத்திலும் இருத்தல் அத்யாவசியமாம்.

நாம் மேலே படித்த சரக்குகள் எவ்வளவு விசேஷமானவைகளென்பதையும் குழந்தைகளையாகட்டும் பெரியவர்களையாகட்டும் சம்ரட்சிக்கும் தன்மையில் எவ்வளவு சிறந்தனவென்பதையும் நாம் ஒருவாறு அறிந்து கொண்டோம். மேலேகண்ட சரக்குகளில் பெரும்பான்மையானவைகள் நாள் தோறும் நமது போஜன பதார்த்தங்களோடு ஒரு வகையில் சம்மந்தப்படுகின்றன. நம்முடைய கிரகங்களில் நாள்தோறும் கொளுத்தும் சூடம் சாம்பிராணிகளின் புகைகளும் துளசி முதலியவற்றின் வாசனைகளும் நமது வியாதிகளை பற்பலவிதமாய் நீக்கவும் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை உண்டாக்கவும் ஏற்றவைகளாயிருக்கின்றன. இவைகள் ஏறக்குறைய எல்லா கிரகங்களிலும் எப்போதும் ஆஜரிருக்கக் கூடியவைகளேதான். இவற்றைத்தவிர்த்து இன்னும் சில பண்டங்கள்தான் நாம் சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டியவை. இந்த சாமான்கள் அவ்வளவும் தட்டாமல் ஒருமனையில் எக்காலத்திலும் ஆஜரிருக்குமேயானால் நாம் எவ்வளவோ சுகசௌக்கியங்களை அனுபவிக்கலாம். ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் இவற்றின் உபயோகங்களை நன்கு அறிந்துகொண்டு இவைகளை சஞ்சீவியாகவே உறுதியாய் எண்ணி இவற்றைக் கையிருப்பில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியதும் துளசி திருநீற்றுப்பச்சை கற்பூரவல்லி முதலியவற்றை பயிராக்கிக் கொள்ள வேண்டியதும் அவசியம்.

முற்றிற்று.

171658

அரசாட்சியின் ஆதரவு.

நமது, பரதகண்டத்தைப் பூர்வகாலங்களில் இராமர், தர்மர் முதலிய அரசர்கள் எவ்வளவோ சீரும் சிறப்புமா யாண்டுவந்தார்களென்று இராமாயணம் மஹாபாரதம் முதலிய இதிஹாஸங்களில் படிக்கிறோம். அத்தன்மைய மன்னவர்கள் ஆட்சியின் சுகானுபவங்களை உள்ளது உள்ளபடி அனுபவித்தவர்கள் யாருமே கிடையாது. இருப்பினும் இக்காலத்தவர்கள் அந்த மஹான்களுடைய ஆட்சியைவிட அதிக பெருமையாய்க் கொண்டாடும்படி தற்காலம் நம்மை ஆண்டுவரும் ஆங்கிலேயரின் பெருமையையும் அவர்கள் ஆளுகையில் நாம் பெற்றுவரும் சுகசௌக்கியங்களையும் அளவிட்டுச் சொல்லுதல் அசாத்தியமாகும்; அவர்கள் நமக்குச் செய்துவரும் நன்மைகள் எவ்வளவோ இருந்தாலும் அவைகளை நாம் நன்குணர்ந்து கொண்டாடி அனுபவிக்க முக்கியமாய் வேண்டியது கல்வியும் தேகாரோக்கியமுமேயாம். கல்வி கற்கக்கல்லூரிகளை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். தேகாரோக்கியத்திற்காக சுகாதார முறைகளை யனுசரித்துவேண்டிய வசதிகளும் வியாதியஸ்தர்களுக்கு தர்ம வைத்தியசாலைகளும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். இவற்றால் நாம் அடையக்கூடிய அனுகூலங்களை எல்லாமடைந்து ஆங்கில ஆட்சி என்றுமோங்கவும் ஜ்யார்ஜ் மன்னரும் மேரிராணியாரும் நீடூழிகாலம் புத்திரபௌத்திராதிகளோடு இன்புற்று சுகசரீரிகளாய் நம்மை ஆண்டுவரவும் எல்லாம் வல்ல இறைவனைத் திரிகரண சுத்தியாய்ப் போற்றுவோம்.

BY THE SAME AUTHOR:

SRI RAMAYANA SARA SANGRAHAM:- In Tamil.

A Text-Book of Religion and Morals, specia-ly prepared for use in the lower standards o[illegible] and Girls' schools, with an Introductior by Ernest Wood Esq., Secretary, T. E. T.

Language chaste and simple. Highly spoken of and recommended by educationists and the Press. PRICE ANNAS 4. only.

MORAL TALES:- In Tamil. [IN THE PRESS].

A book of morals from the lives of the heroes and heroines of Ind selected from the Epics Ramayana and Mahabharata specially suited to boys and girls in lower standards.

Copies can be had of;-

G. V. Subramaniam,
788. Goods shed Street,
MADURA.

or

Messrs. T. Nagasubramania Row Bros.
3. Kondi Chetty Street, Madras.

or

S. P. Venkatesa Sarma,
KODUMUDI.